

» Und plötzlich weißt du es ist Zeit,  
etwas Neues zu beginnen und  
dem Zauber des Anfangs  
zu vertrauen. «

Meister Eckhart

**Aikido meets voice**  
Ganzheitliche Körper- & Stimmbildung

## Ute Schwarzmayr

ist Lebensberaterin und Trainerin (5. Dan Aikido) in freier Praxis sowie Dozentin am Schauspielhaus Salzburg.

*„Ich begegne Menschen achtsam, kräftig und liebevoll und erschaffe Räume, in denen Wachstum und Heilung möglich sind.“*



Nähere Informationen:  
[www.ute-schwarzmayr.at](http://www.ute-schwarzmayr.at)

## Alice Gerschpacher

ist freiberufliche Sängerin, Stimmtrainerin, Dozentin für Stimme & Artikulation an der Universität Salzburg sowie Energetikerin.

*„Ich begleite Menschen auf der Suche nach der eigenen Stimme, die wohl die schönste Begegnung mit sich selbst ist.“*

Nähere Informationen:  
[www.voice-soul.at](http://www.voice-soul.at)



## Aikido meets voice Ganzheitliche Körper- & Stimmbildung

Tauche ein in eine spannende Welt der Bewegung und Stimme. Ute Schwarzmayr & Alice Gerschpacher entführen Dich an diesen zwei Tagen in eine fantastische Körper- und Stimmerfahrung. Sei dabei!

### Dich erwartet:

- unerwartete Leichtigkeit in der Bewegung & im Singen
- Präsenz & Kraft in der Stimme und im Körper
- Wahrnehmung & Öffnung innerer und äußerer Räume

### Erlebe:

- eine neue und erfüllende Körperwahrnehmung

- Flexibilität & innere Beweglichkeit auf allen Ebenen
- Stabilität & Aufrichtung durch Aikido & Atemübungen

### Genieße:

- ein freudvolles Miteinander
- neue Begegnungen
- eine innige Seelenzeit & genussvolles Auftanken

### Datum:

**Samstag, 19. Oktober 2024**

10:00 - 13:00 und 15:00 - 18:00 Uhr,  
abends gemütliches Ausklingen

**Sonntag, 20. Oktober 2024**

10:00 - 13:00 und 15:00 - 17:00 Uhr

### Zielgruppe:

Alle, die Lust auf Bewegung & Stimm-

entfaltung haben. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Investition:** € 180,- / erm. € 150,-  
Übernachtung vor Ort in der Insel  
€ 15,- (bringe bitte Deine Schlafmatte & Schlafsack mit)

### Ort:

Insel - Haus der Jugend  
Franz-Hinterholzer-Kai 8  
A 5020 Salzburg



### Info & Anmeldung:

**Ute Schwarzmayr**, +43/(0)650/7528437  
oder per mail [info@ute-schwarzmayr.at](mailto:info@ute-schwarzmayr.at)  
**Alice Gerschpacher**,  
+43/(0)676/5544633 oder per mail  
[alice@voice-soul.at](mailto:alice@voice-soul.at)



voice & soul  
beyond words