

[View this email in your browser](#)



Liebe Freunde und Bekannte

Trotz Kälte und viel Nebel im Unterland, kündigt das Vogelgezwitscher doch wärmere Zeiten an und so möchte ich Sie/Dich gerne über neue Frühlings-Projekte informieren:

Am **Freitag, dem 13. April** singe ich beim Projekt "**Corazon y Alma**" mit: Zusammen mit der Giovanna Dominguez Compania de Danza und der Pianistin Eleonora Em interpretieren wir klassische Spanische Lieder und Tanz zusammen. Im 2. Teil des Abends gibt es eine Flamenco-Show – wo ich dann auch als Zuschauerin dabei bin, da der Flamenco-Gesang eine ganz andere Technik anwendet als der klassische Belcanto-Gesang. Es wird sicher ein farbenfroher und temperamentvoller Abend!

Die Tickets können schon jetzt bei mir über stimme@zitazimmermann.ch reserviert werden und ich freue mich einige von Ihnen/Euch zu sehen!

Und wie haben Sie's mit neuen Herausforderungen oder schwierigen Gesprächen? Das sind alltägliche Situationen, die wir alle kennen und doch können diese genauso stressig und aufregend sein wie ein Bühnenauftritt: Einige drücken sich davor, andere reagieren aggressiv oder werden zerstreut und unkonzentriert bis sie gar nicht mehr wissen, was sie eigentlich (sagen) wollten. Diese typischen Reaktionen kennen wir aus dem Tierreich in Gefahrensituationen: Flüchten, erstarren oder kämpfen.

Wenn Sie Ihren Handlungsspielraum erweitern möchten, generell mehr Ressourcen aktivieren wollen oder ganz konkret mit mehr Freude und Leichtigkeit an Ihren nächsten Auftritt gehen, erhalten Sie am Wochenendseminar vom **5./6. Mai** eine grosse Palette an Möglichkeiten wie Sie Ihre Kräfte aktivieren und Ihre Ziele auch umsetzen können.

Und heute ein Filmtipp:

Der Film "**Der Klang der Stimme**" von Bernhard Weber geht dem Phänomen der menschlichen Stimme nach. Ein "Muss" für alle Stimminteressierten und generell sehr inspirierend.

Hier eine kurze Beschreibung:

"Der Klang der Stimme erzählt von vier Menschen, die mit Leidenschaft die Grenzen der menschlichen Stimme neu ausloten. Andreas Schaerer experimentiert mit seiner Stimme, um Klänge zu finden, die ihn bei Live Auftritten verwandeln. Die Sopranistin Regula Mühlemann sucht den perfekten 360-Grad-Rundum-Klang, der frei im ganzen Raum schwebt. Matthias Echternach forscht mit ausgeklügelten wissenschaftlichen Methoden nach dem Geheimnis der Stimme. Und Miriam Helle begleitet mit unkonventionellen Klängen Menschen auf dem Weg zu sich selbst. Eine filmische Annäherung an die transzendente Wirkung der menschlichen Stimme."

Dann finden/findest Sie/Du nochmals die Informationen zu den Singwochen, welche im Sommer im Wallis stattfinden.

Hier nun die Übersicht mit den Details:

KONZERT:

Corazon y Alma: Klassischer Gesang, Danza española und Flamenco

Freitag, 13. April 2018 20.00 Uhr

Saal, Reformierte Kirche Unterstrass Zürich

Eintritt: 30.-/Ermässigung Kinder

Reservierung unter stimme@zitazimmermann.ch oder g.dominguez@bluewin.ch

COACHING

Fit für die Bühne - auch die Bühne des Alltags

Darf es auch mal leichter gehen? Möchten Sie Ihre beruflichen und privaten Ziele und Herausforderungen mit mehr Leichtigkeit, positiver Einstellung oder sogar Freude meistern?

Die meisten von uns kennen Lampenfieber in irgendeiner Form: Zittrige Knie,

Schlaflosigkeit, ein Kloss im Hals oder nasse Hände. Aber Hand aufs Herz: Ein bisschen Adrenalin ist auch gut und hilft uns konzentriert und voller Energie auf die Bühne zu gehen.

Es geht also darum den inneren Kritiker, Zögerer, Perfektionisten oder Angsthasen besser kennenzulernen und eine neue und positive Beziehung mit ihnen zu schaffen. Lernen Sie wirksame Techniken kennen, mit denen Sie Ihr Können voll und ganz zeigen können und Ihre Komfortzone auch im Leben erweitern.

An diesem Wochenende lernen Sie in entspannter und humorvoller Atmosphäre einfache und wirksame Übungen, mit denen Sie Ihren Alltag erfolgreich gestalten können. Dieser Kurs ist sehr ressourcenorientiert und ideal, wenn Sie an persönlichen Zielen und positiven Veränderungen arbeiten möchten, dranbleiben und diese wirkungsvollen Techniken vertiefen wollen.

Inhalt:

- Vom Lampenfieber zur Vorfreude
- Aufspüren und verändern auch von unbewussten Blockaden
- Ängste abbauen
- Unerwünschte Verhaltensmuster positiv verändern

Methoden:

- Energetische Psychologie PEP: „Klopf dich frei“ (nach Dr. Michael Bohne)
- Visualisierungsübungen
- Entspannungsübungen
- Achtsamkeitsübungen

Datum: 5./6. Mai 2018

Zeit: 9.30 - 16.30

Kosten: 480.-

SINGKURSE 2018 in Visperterminen (Wallis)**Kurs A: Intensivwoche „Lied - Oper - Oratorium“ für fortgeschrittene Sängerinnen und Sänger**

Dieser Kurs ist an fortgeschrittene Sängerinnen und Sänger mit Gesangserfahrung gerichtet. In einer kleinen Gruppe wechseln sich individuelle Stimmbildung mit Korrepetition und Ensemblestunden ab. Ergänzend werden Themen wie „Bühnenpräsenz“ und "produktiver Umgang mit Lampenfieber“ zur Sprache kommen. Dazwischen bleibt Zeit zum selber üben, wandern oder die Sonne geniessen. Zum Abschluss ist eine musikalische Aufführung geplant. Die Organistin Sarah Brunner wird die Sängerinnen und Sänger an der Orgel begleiten.

Visperterminen liegt sehr sonnig, eignet sich gut zum Wandern und ist mit ÖV gut erreichbar.

Unterkünfte individuell auf www.heidadorf.ch (Wohnungen), www.hotel-rothorn.ch, www.gebidem.ch Montag, Datum: 30.Juli 2018 9.30 - Freitag, 3.August 2018 21.30

Kosten Kurs: 450.-

Beschränkte Teilnehmerzahl

Kurs B: "Singen querbeet" für Anfänger und Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet, die die Möglichkeiten ihrer Stimme besser kennenlernen, das Stimmvolumen kräftigen, den Tonumfang erweitern und Freude an der Stimme und am Singen entwickeln wollen. Auf dem Programm dieses Gesangskurses stehen Körperarbeit, eine fundierte und ganzheitliche („klassische“) Stimmbildung und natürlich Singen von mehrstimmigen Liedern und Songs. Im Mittelpunkt steht die Freude am Singen und dem gemeinsamen Musizieren. Am Morgen 9.30 – 12.00 Stimmbildung, Körperarbeit und chorisches Singen – am Nachmittag Einzellektionen Sologesang & Korrepetition oder Wandern oder Sonne genießen. Am Freitag findet das gemeinsame Singen von 15.00- 17.00 statt, ohne öffentliche Aufführung.

Unterkünfte individuell auf www.heidadorf.ch (Wohnungen), www.hotel-rothorn.ch, www.gebidem.ch

Datum: Montag, 6.August 2018 9.30 - Freitag, 10.August 2018 17.00

Kosten: ChorSingen: 250.- (inkl. Notenmaterial)

Sologesang & Korrepetition 2x 40 Minuten: 150.- (Beschränkte Anzahl Plätze)

Vielleicht spricht Sie/Dich das eine oder andere Angebot an? Gerne gebe ich weitere Auskünfte.

Nun freue ich mich auch auf den Frühling und auf wärmere, hellere und farbenfrohe Tage. In diesem Sinne grüsse ich Sie(Dich ganz herzlich
Ihre/Deine
Zita Zimmermann



Our mailing address is:

zitazimmermann.com

Rigistrasse 27c

Zürich 8006

Switzerland

[Add us to your address book](#)

Want to change how you receive these emails?

You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#).

The MailChimp logo is displayed in a white, cursive font within a grey rectangular box.