



GEHIRNGERECHTES GESANGSTRAINING

[Home](#) | [Bücher](#) | [DVD](#) |

[Zum Shop](#)

Hallo Bettina,

hier sind Ihre Einsichten des Tages für heute:

Wochenende - Special: Atembewusstsein

Beim „Wochenende – Special“ wird bewusst die „Du“ Form gewählt. Im englischen heißt es auch „you“. Musik ist international.

Heute geht es um Atembewusstsein. Achte heute und besonders in den nächsten zwei Tagen auf Deine Atmung. Werde dir bewusst wie du atmest.

Holst Du aktiv und hörbar Luft, oder lässt Du sie angenehm einfließen, wenn du angeregt redest?

Wie tief geht Dein Atem, wenn Du schweigend etwas alltägliches tust? Wie ist Dein Atembewusstsein und Atemrhythmus bei sportlichen Aktivitäten?

Nur wenn Du bewusst weißt, was Du tust, kannst Du lernen, bewusst anders zu Handeln oder zu Denken. Schreibe auf, wie Deine Erfahrungen sind, dann wird das Bewusstsein noch mehr gefördert. Entwickle Deinen eigenen Schreibstil, um so etwas Lebendiges wie Atem und Stimme in Worte zu fassen.

Heute Abend, wenn Du schlafen gehst, nehme bewusst Deinen ganz persönlichen Atemrhythmus wahr. Mache Dir diese Kontrolle über den Tag verteilt zur Gewohnheit, damit Du in der Gegenwart und „im Augenblick“ „ankommst“, also Dein „Ich bin“.

Und ganz wichtig:

Gehirngerechtes Training heißt: Phantasie – Anatomie und Technik. Sei Dir also bewusst, mit welchen Gedanken und Bildern Du bei Atemübungen arbeitest. Sie sollten immer aufbauend und positiv und nicht negativ bewertend sein.

Atembewusstsein ist die wesentliche Grundlage für den guten Ton.

Heute gibt es eine MP3 - Datei für Dich mit Informationen unter diesem Link:

[a href="http://www.gehirngerechtes-gesangstraining.de/grafik/d05Fqz87B.mp3"](http://www.gehirngerechtes-gesangstraining.de/grafik/d05Fqz87B.mp3)

Bettina Kupetz
GESANG+MUSIK
Birther Str. 27
42549 Velbert
Deutschland

Tel.:  02051 - 207882 

E-Mail: info@gehirngerechtes-gesangstraining.de

Internet: www.gehirngerechtes-gesangstraining.de

**Alles für Deinen
Erfolg!**

Jetzt handeln!

**Ein Geschenk
für Dich [HIER!](#)**

Top Angebot:

DVD - Lehrvideo
+ Workshop-Buch
+ Begleit - CD
+ Topsänger Buch

kpl. nur 98,- €
(~~statt 108,55 €~~)
inkl. Versand

copyright © 2008 by
Bettina Kupetz

Diese E-Mail haben Sie erhalten, weil Sie sich als Mitglied in der Verteilerliste bei "Ich bin ich und ich bin" eingetragen haben.
Sie erhalten täglich eine E-Mail von Mo - Fr mit interessanten Einsichten des Tages.

Dieser Service ist kostenlos und unverbindlich. Wenn Sie den Service nicht mehr wünschen, können Sie sich [hier](#) austragen. Sie werden dann aus dem Verteiler entfernt. Damit ist Ihre Mitgliedschaft beendet.