

Voice + Movement = Urkraft

All of her:

Entfessele deine Stimme. Entfessele dich selbst.

Du kennst sie alle. Die Rollen, die wir im Leben einnehmen:
Die Tochter. Die Partnerin. Die Mutter. Die Kollegin, die immer liefert.
Die Unternehmerin die immer Vollgas gibt. Die Freundin, die für alle da ist.
Die Frau, die den Laden zusammenhält, auch wenn niemand fragt, wie es ihr dabei geht.

Die Rollen sind nicht das Problem. Jeder nimmt sie ein.
Früh haben sie geholfen: dazuzugehören, sicher zu sein, gemocht zu werden.

Das Problem beginnt später:

- Wenn die Rolle so selbstverständlich läuft, dass du sie nicht mehr als Rolle erkennst. Wenn „die Starke“ keine Schwäche mehr zeigen darf.
- Wenn „die, die für alle da ist“ sich selbst vergisst.
- Wenn deine Stimme leiser, netter, vorsichtiger wird, sobald Druck entsteht ohne dass du es entscheidest.

Diese Rollen sitzen in deiner **Haltung**. In deinem **Atem**. In deinem **Körper**.
In dem, was deine **Stimme** rauslässt und was sie zurückhält.

Und sie wirken auf **deine Präsenz im Raum**.

Die Frage ist nicht, welche Rolle die richtige ist.
Die Frage ist, wer du bist, wenn du keine spielen musst und deine Rolle bewusst wählst.

Aus diesem Grund haben wir diesen Workshop entwickelt:

Entfessele deine Stimme.

Entfessele dich selbst.

Stimme, Bewegung & die Verkörperung weiblicher Urkraft.



Zwei Tage nur für dich in Köln.

Geleitet von NKP Co-Founder Sandra Echemendia und Gasttrainerin Anna Spektor aus Bali.

Es geht nicht darum, „schön“ zu singen.

Es geht darum, deine Stimme wieder zu spüren. Töne zu erlauben.

Dich **hörbar zu machen** und **Präsenz einzunehmen**, ohne dich zu erklären oder zu verstellen.

Die Trainerinnen:

Anna ist Somatic Voice Coach und Women Circle Facilitator in Bali und bringt ihre jahrelange Stimmarbeit ein: roh, emotional, lebendig.

Sandra ist internationale Unternehmerin und Coach und arbeitet über Bewegung, Präsenz und Embodied Leadership: den Raum, in dem eine Frau aufhört, sich kleiner zu halten, als sie ist.

Gemeinsam verweben sie somatische Stimmarbeit, Verkörperung und Rituale zu einem Erfahrungsraum, der alte Weisheit mit moderner Verkörperungsarbeit verbindet.

WAS DICH ERWARTET

- Deine Stimme entdecken und entfesseln
- Movement & weibliche Verkörperung
- Limitierende Muster im Körper lösen
- Tiefe Verbindung.
- Emotionen ausdrücken statt kontrollieren
- Deinen Raum als Frau einnehmen
- Urkraft statt Anpassung
- Wildheit, Humor und Lebendigkeit

Kein klassischer Workshop.

Ein Erfahrungsraum für Frauen in ihrer ganzen Range: weich und klar, wild und präsent, sinnlich und kraftvoll.



Ort: Cologne Dance Center

Teilnehmeranzahl: 14 Frauen

zur Buchung

Datum: 11.- 12.7.26

Preis: 580,- zzgl. Mwst.



Anna Spektor
Somatic Voice Coach & facilitator



Sandra Echemendia
Embodied Leadership & Movement