

20 Jahre Stimmforum Dorothea Räke

**Einladung zum Tag der offenen Tür am 09.02.2019**

Bei Kaffee und Kuchen, Tee und Prosecco, in Workshops und  
Gesprächen möchten wir mit Ihnen/Euch feiern...

**STIMMFORUM**

Dorothea Räke

Praxis für

Atmung & Stimme · Yoga & Meditation

## In 20-Minuten-Workshops stellen wir uns vor:

12:00 Uhr Begrüßung  
Kleine Geschichte des Stimmforums

12:30 Uhr Dorothee Hoppe  
YOGA für FRAUEN

13:00 Uhr Imke Junker  
Wo kommen meine Rückenschmerzen her?

13:30 Uhr Dorothea Räke  
Atemtherapie bei Prüfungsangst und Lampenfieber

14:00 Uhr Silke Michaelis-Steincke  
Yoga – bürotauglich

14:30 Uhr Annette Wetter  
Progressive Muskelentspannung

15:00 Uhr Dorothea Räke  
Yoga und Mantra – der heilsame Klang der Stimme

15:30 Uhr Dorothee Hoppe  
YOGA für FRAUEN

16:00 Uhr Imke Junker  
Schnelle Hilfe gegen Verspannung

16:30 Uhr Silke Michaelis-Steincke  
Geführte Meditation – Achtsamkeit erfahren

17:00 Uhr Marikka Oser  
Chinesische Medizin – Gesichtsverjüngende Akupunktur

17:30 Uhr Charlène Thomas  
Chorische Stimmbildung

18:00 Uhr Chor-Konzert „voiceproof“

## Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Das Programm finden Sie auch zum Download unter  
**[www.stimmforum-hannover.de](http://www.stimmforum-hannover.de)**

Bahnhofstraße 4 | 30159 Hannover | Tel. 0511 / 32 31 32