



*Zing dan en trek de hemel open, ach waarom niet  
Zing dan bezadigd of bezopen, maar zing een lied*

*Ivo de Wijs*

**Zin om je stem eens te laten horen, al durf je niet meteen? Altijd al eens je stem willen onderzoeken en de ruimte willen ervaren die je zingend kunt innemen?**

Op **zaterdag 2 oktober** geef ik een workshop Stembevrijding. We gaan zingen op een manier die op dat moment voor jou precies passend is. Je stem bevrijden en ruimte geven aan klank en muziek.

We staan stil bij hoe spannend het kan zijn om jezelf te laten horen. Je kunt gaan ervaren dat die spanning niet weg hoeft om te kunnen zingen. Sterker nog: precies in die spanning zit op dat moment je lied! En dat geldt ook voor andere emoties waarvan je in eerste instantie zou denken dat ze niet zo wenselijk of bruikbaar zijn.

Bij stembevrijding zing je zonder vooropgezet plan. Er is geen ander doel dan het zingen op zich. Jouw stem laat horen wat er op dat moment bij jou van binnen leeft. Zo kun je dus ervaren dat in zenuwen, gepieker, in vreugde, woede of verdriet, muziek zit. Dat lied wil gehoord en gedeeld worden. Dit zingen levert een ruimte op die zeer krachtig en bevrijdend is!

We zullen tijdens de workshop-dag, via eenvoudige oefeningen met lijf en stem, toewerken naar moeiteloos zingen. Dit gaat stapsgewijs, zonder allerlei ingewikkelde technieken en is laagdrempelig. We zullen samen mantra's zingen. En er is in de middag begeleiding op de piano van Anne Brattinga.

Er is trouwens geen enkele 'zang-ervaring' vereist.

Datum: zaterdag 2 oktober

Tijd: 10:00 uur tot 16:30,

Plaats: Cordium Nijmegen, in een grote, goed geventileerde, ruimte, waar we ons corona-proof aan de rivm-maatregelen kunnen houden.

Maximaal aantal deelnemers: 10 pers

De kosten zijn 95,- euro p/p

Het lijkt mij zeer vreugdevol om jou (zingend) te ontmoeten op deze dag! Je kunt je opgeven door een mail te sturen naar: [agnesbergmeijer@gmail.com](mailto:agnesbergmeijer@gmail.com)

Mocht je wel benieuwd zijn, maar graag nog wat meer weten, neem dan ook gerust contact op 0628056254 of naar mijn site gaan voor meer info over mij en mijn werk:

[www.agnesbergmeijer.nl](http://www.agnesbergmeijer.nl)

