

# "Kommt und erlebt!" Stimmbildung der besonderen Art

**Zentralchor und -orchester Sachsen/Thüringen.** Auch unsere Stimme will gebildet sein. Sie ist zentrales Instrument unserer Kommunikation - sprachlich, gesanglich. Sie wird täglich intensiv eingesetzt und ist ein besonderer Bestandteil unserer persönlichen (Außen)Wirkung. Sie braucht Pflege und die richtige Technik.

07.05.2026

Autor: sica

Quelle: Gruppe Zentralchor&Orchester Sachsen/Thüringen



**WANN:** Samstag, 04.07.2026, 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr

**WO:** NAK Zeulenroda, Lindenallee 14, 07937 Zeulenroda-Triebes

*Am 4. Juli 2026 haben alle, die ihre Stimme und sängerischen Fähigkeiten möglichst lange erhalten wollen, die Möglichkeit, in einem **Workshop** mit der erfahrenen Sängerin, Stimmbildnerin und Dozentin **Judith Kamphues**, Impulse zu bekommen. In diesem praxisorientierten Seminar erhalten die Teilnehmenden eine fundierte Einführung in die Pflege und den Erhalt der Stimme bis ins hohe Alter .*

Wir lernen, unsere Stimme bewusst, ökonomisch und wirkungsvoll einzusetzen, stimmliche Belastungen zu reduzieren und unsere Ausdrucksfähigkeit zu erweitern. Kurze, fachliche Inputs werden mit vielfältigen Übungen kombiniert, die eine direkte Anwendung ermöglichen. Ergänzend werden Aspekte wie Atemführung, Körpersprache und die Chorarbeit thematisiert. Das Seminar bietet Raum zur Wahrnehmung unbewusster Verspannungsmuster und für die Reflexion des eigenen Befindens.

Zudem wird in dieser Veranstaltung der Fokus darauf gelegt, dass mit zunehmendem Alter auch unsere stimmlichen Fähigkeiten abnehmen, es sei denn, wir bleiben in Übung.

Und so, wie jedes körperliche Training, schenkt die intensive Beschäftigung mit der eigenen Stimme und dem Atem ein stetig wachsendes Selbst-Wert-Gefühl, mehr Gelassenheit, mehr Entspannung - auch beim Singen - und innere Sicherheit. Das wird für jeden am strahlenden, klaren Klang hörbar werden.

Egal, ob wir unsere Sprechstimme klangvoller oder an unserer Singstimme möglichst lang Freude haben wollen, in jedem Fall erhalten wir mit dieser Stimmbildung professionelle Unterstützung, die sich in vieler Hinsicht "bezahlt" macht.

Und? Lust auf die eigene Stimme bekommen? Neugierig, wie sie klingen kann?

Na dann, eine **Anmeldung (siehe QR-Code)** oder unter **"Musik in Nord- und Ostdeutschland"** genügt und schon bist du bei der (Weiter)Bildung deiner Stimme dabei. Judith Kamphues steht uns gern mit ihrem Wissen und ihrer Erfahrung zur Seite.

**ANMELDESCHLUSS: 15.06.2026**

Kommt und erlebt!  
Stimmbildung der besonderen Art



Samstag,  
4. Juli 2026, 10:00 Uhr  
NAK Zeulenroda

... für alle, die ihre sängerischen Fähigkeiten möglichst lange erhalten wollen

Anmeldeschluss: 15.06.2026

NAK Zeulenroda  
Lindendalle 14  
07937 Zeulenroda-  
Triebes

Neuapostolische Kirche  
Bezirk Pilsen



### Erlebt Stimmbildung besonderer Art!

... ein Workshop mit der erfahrenen, diplomierten Konzert-Sängerin und Gesangspädagogin Judith Kamphues

... für alle, die ihre sängerischen Fähigkeiten möglichst lange - bis ins hohe Alter - erhalten wollen

Samstag, 04.07.2026  
10:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Anmeldeschluss: 15.06.2026  
(Anmeldung --> siehe QR-Code)

Veranstaltungsort:  
Neuapostolische Kirche Zeulenroda  
Lindendalle 14  
07937 Zeulenroda-Triebes



in acht Wochen ist es soweit:

Wir haben die einzigartige Chance am **4. Juli 2026 in Zeulenroda** ein so aktuelles Thema in einem sehr erfrischenden Stimmbildungsseminar angeleitet und wunderbar mitgenommen von einer der profiliertesten Stimmbildnerinnen Deutschlands, **Judith Kamphus** – zu erleben.

Wir haben mit **Judith Kamphus**, <https://www.judithkampus.de>, eine herausragende Dozentin gewinnen können, die auch besondere Erfahrung in der stimmlichen Arbeit mit Sängern in im fortgeschrittenen Alter besitzt. Durch sie wird allen Teilnehmern sicht- und erlebbar werden, dass Chöringen keine Altersgrenzen kennt.

**Lied**, es sind selbstverständlich **alle Geschlechter eingeladen, die an diesem Thema generell Interesse haben und auch nicht (100 Jahre!)**. Der in der Ausschreibung auch benannte Teil "U 50" soll nur klar verdeutlichen, dass sie sich hier nicht gezielt um Kinderchor- oder Jugendstimmbildung handelt, obwohl die Inhalte sich bestimmt auch dort mit anwenden lassen.

Unser Bruder **Christoph Sandmann**, Professor für Dirigieren an der Hochschule für Musik in Dresden, konnte dieses Seminar schon mehrfach zusammen mit **Judith Kamphus** durchführen, zuletzt äußerst bescheidend in unserer Kirche in Berlin Charlottenburg (2024) und in Kitz (2025). Sie hat sich dort in beeindruckender Weise auch auf unsere ganz speziellen Gegebenheiten eingelassen und ebenso viele Fragen der anwesenden Dirigenten und Sänger sachkundig beantwortet. Die Stunden verfliegen und sie fülle diese mit einer beflügelnden und erfrischenden Atmosphäre, die allen Beteiligten in ständiger Erinnerung bleiben wird.

Insolfern: **Kommt und erlebt!**

Denn:

Seit Jahren beschäftigt uns alle das Thema, ob chorische Stimmübung zum Beispiel ab einem bestimmten („umgekehrtem“) Alter eine gezielte Gestaltung erfordert und welches die entscheidenden Parameter sein könnten. Wie kann dabei eine nachhaltige Grundlages gegeben werden, um ein Chorsingen bis ins hohe Alter zu ermöglichen und angeleitet zur Freude werden zu lassen?

Wir denken, dass gerade dieses Thema für unsere **Gemeindedirigenten und Sänger** von höchster Bedeutung ist, werden doch auch unsere Gemeindeglieder die Chöre in Durchschnittsalter über was kann man da tun, um weiterhin alle gut und auch zur klauischen Freude der hörenden Gemeinde dabei zu haben. (Gestaltung der Gottesdienste ...etc.)

Was könnten Fragestellungen sein?

- Wie pflege ich meine Stimme im Verlaufe eines vielseitigen und langem Chorlebens?
- Was ändert sich körperlich im Laufe der Jahre? (physiologisch, psychisch?)
- Verschieden bewusster Körperinsatz beim Singen? (Wie, warum?)
- Körperinsatz insbesondere für Höhe (Sopran?)
- Stimmbildungsübungen mit oder ohne Klavier (Klavier ein Sänger-Rollator?)
- Festgehalten-sein in gewohnten Einsingübungen (gut und schlecht?) – Ritual und Gewöhnung – Für und Wider?)
- Fahrplan eines Einsingens: Körper wecken, Atem, Konsonanten, Randschwingung, mittlere Lage und Geschwindigkeit, Tiefe, Stimmvolumen, Höhe
- Übungen in die Höhe – nicht nur ansatz immer höher, bis keiner mehr kann (Stimme nicht spreizen, Fokus auch manuell bzw. mit Arm-Einsatz, Körperschauung nutzen ... Was noch?)
- Wofür ist Seufzen gut? etc.
- Habt ihr andere Fragen; bringt sie mit oder schreibt sie mir im Vorfeld.

**Mitzubringen: Neugier, Freude am offenen Singen und Lust zum Erfahrungsaustausch – und unser Chorbuch natürlich.**

An verschiedenen Chorsätzen, "Klassikern" werden wir bestimmt außer den spannenden Übungen arbeiten.

Ihr könnt gerne Vorschläge machen und uns schreiben; jeder Dirigent und Sänger hat da eigene Erlebnisse und sucht Rat.

Die ideale Teilnehmerzahl wären **80 und mehr!** Bitte laßt weiter ein, so dass wir auf eine gute Anzahl von Sängern kommen.

Seid herzlich begrüßt und habt vielen Dank für alle Mitarbeit.

Eure Roswitha und Christos

