

Dipl. Päd. Reinhard Allgaier,
Achtsamkeitstrainer und
systemischer Life-Coach,
eigene Kurs- und Praxisräume
unter dem Namen Achtsamkeit
Leben Köln in der Kölner Innen-
stadt und Holweide/Dellbrück.
Reinhard Allgaier meditiert seit
über 30 Jahren, Sein Anliegen ist
es, die Teilnehmer*Innen dabei
zu unterstützen, Achtsamkeit und
Meditation in das tägliche Leben
zu integrieren und damit Freu-
de, Vitalität und Gelassenheit
im Umgang mit sich selbst und
anderen zu kultivieren



Reinhard Allgaier
info@achtsamkeit-leben.de
+49 172 631 72 11
<https://achtsamkeit-leben.de>



Anke Ostermann
mail@stimmehoch2.de
+49 176 28061245
<https://stimmehoch2.de>



Anke Ostermann ist Logopädin und Stimmpädagogin und führt eine eigene Praxis in Köln-Ehrenfeld. Sie arbeitet mit Menschen an Stimme, Ausdruck und Körperbewusstsein. Weiterbildungen in Körpertherapie und Bindungsrauma prägen ihre ganzheitliche Arbeitsweise. Aktuell ist sie kurz vor Abschluss der Ausbildung zur Somatic Experience Practitionerin. Mit Offenheit und Empathie begleitet sie Menschen dabei, Stimme und Körper wieder in Einklang zu bringen - klar und mit feinem Gespür für individuelle Wege.

Gemeinsam schaffen wir einen
Rahmen, in dem du dich klar,
lebendig und präsent erfährst
- einfach im Einklang.

Workshop: Stimme & Achtsamkeit im Einklang

Finde zurück zu innerer
Ruhe und entdecke die
Kraft deiner Stimme.

In diesem Workshop
verbindest du achtsame
Körperwahrnehmung,
bewusste Atmung und
stimmliche Impulse



Samstag, 25.4.2026
Kursraum c/o
Knirpse & Komplizen
Gladbacher Straße 21
50672 Köln

Info & Anmeldung:
<https://achtsamkeit-leben.de/termine/stimme-achtsamkeit-im-einklang/>

Ein Tag für innere Balance, Ausdruckskraft und Präsenz

In diesem eintägigen Workshop verbinden wir die Kraft der Achtsamkeit mit der Ausdrucksvielfalt unserer Stimme. Die Stimme wird als Spiegel unseres inneren Zustands erfahrbar.

Was dich erwartet:

Achtsames Ankommen & Körperwahrnehmung

Einführung in grundlegende Achtsamkeitspraktiken: Atembeobachtung, Bodyscan und bewusstes Bewegen. Ziel ist das Ankommen im eigenen Körper und das Kultivieren innerer Ruhe.

Die Stimme im Körper verankern

Erforschung der natürlichen Atem- und Stimmführung. Entspannung von Kiefer, Nacken & Zwerchfell-Übungen zum Freisetzen der natürlichen Resonanz.

Gemeinsames Erforschen

Wie kann ich als Teil einer Gruppe mit mir selbst in Kontakt bleiben.

Stimmliche Präsenz & Ausdruckskraft

Spielerische Stimmübungen, Klang- und Resonanzarbeit um den persönlichen Ausdruck zu stärken und Freude am Klingen zu wecken.

Für wen?

Für alle, die ihre Stimme entspannt nutzen möchten und Wege suchen, Nervensystem & Präsenz zu stärken.

Integration & Abschlussritual

Reflexion über die gemachten Erfahrungen, gemeinsamer Klangraum und alltagstaugliche Selbstregulations-Impulse entdecken.

Ziele des Workshops

- Förderung von Ruhe, Gelassenheit und Selbstwahrnehmung
- Stärkung der stimmlichen Präsenz und Authentizität
- Entwicklung eines achtsamen Umgangs mit sich selbst und anderen
- Freude am Experimentieren mit Stimme, Klang und Ausdruck