

### **Workshop: Kleuradvies door Esther Krommendijk:**

13.15-14.45 uur (max. 10 personen)

*Kleuren kun je inzetten om het beste van jezelf te laten zien. Als je kleuren matchen met je huid, ogen, haar dan zie je er beter uit. Iedereen kent de opmerking wel: "wat heb je een mooie trui" aan of "wat zie je er goed uit". Anders wordt het als gezegd wordt, "wat zie je er moe uit". We weten soms niet dat dit afhankelijk kan zijn van de kleuren kleding die je op dat moment aanhebt.*

*Kleuren versterken wie je bent of wil zijn, je kunt het inzetten om jezelf krachtiger te profileren en sprankelend te zijn!*

*In deze workshop krijgen de deelnemers een korte kennismaking met het effect van kleuren. Op een toegankelijke en vooral plezierige manier neem ik de deelnemers mee in de magie van kleur!*

### **Workshop: De stem op leeftijd in topconditie door Suhail Canchano**

14.00-14.45 uur en 15.00-15.45 uur (max. 35 personen)

*Naarmate je ouder wordt, verandert ook je stem. Voor sommige mensen valt het op dat de stem minder krachtig klinkt, vermoeid raakt of dat het spreken meer moeite kost. Het kan ook zijn dat het zingen niet meer zo gemakkelijk gaat als voorheen. De ouder wordende stem gaat iets zwabberen, klinkt hesig, wat krakerig, lagere spreekstem of de hoge tonen zijn nauwelijks meer haalbaar.*

*De veranderingen van de ouder wordende stem behoren tot een natuurlijk proces en kunnen we niet tegengaan. Het is goed om deze veranderingen te accepteren. Wel is belangrijk om te weten, dat het mogelijk is om de grenzen van onze stem te verleggen. Het is dus mogelijk om de ervaren beperkingen van de stem om te zetten naar hernieuwde mogelijkheden. Kortom, we leren met onze stem om te gaan met de veranderende situaties.*

*Herken je jezelf in bovenstaande?*

*Wil je weten welke veranderingen horen bij de ouder wordende stem?*

*Wil je leren wat je kan doen om je stem weer in conditie te brengen?*

*Ben je benieuwd of je meer uit je stem kan halen?*

*Past een interactieve workshop bij jou?*

*Wees dan welkom bij de workshop: "De stem op leeftijd in topconditie"*

### **workshop: Hildegard von Bingen (gregoriaans) door Marjolein Verburg, Wishful Singing**

14.00-14.45 uur en 15.00-15.45 uur

*Hildegard von Bingen was een powervrouw uit de vroege middeleeuwen. Als uomo universalis was zij haar tijd ver vooruit. Zij verdiepte zich o.a. in biologie, astronomie, zij schilderde, leidde een klooster en stond haar mannetje/vrouwje ten overstaan van de hoogste kerkleiders. Én zij componeerde voor die tijd uitzonderlijk muziek op zelfgeschreven mystieke teksten. Zij kleurde daarmee buiten de lijntjes van toenmalige kerkmuziek; het Gregoriaans.*

*Wishful Singing heeft de muziek van Hildegard von Bingen in Nederland op de kaart gezet. In deze workshop neemt Marjolein Verburg, mede oprichtster van Wishful Singing u mee in de muzikale wereld van Hildegard. U zult met haar muziek van Hildegard zingen. Tijdens het daarop volgende concert van Hera wordt u uitgenodigd om het aangeleerde mee te zingen.*