

TRAINING

Stem als medicijn

ALCHEMISTISCHE HELING DOOR
STEM, EXPRESSIE EN KLANK

Wat leer je in deze training?

In deze training onderzoek je aan de hand van de 7 chakra's hoe je door middel van het klanken met je stem jezelf kunt uiten, harmoniseren en helen. In iedere bijeenkomst staat één chakra en het bijbehorende thema van dat chakra centraal. Je leert onder andere:

- **Zelfexpressie vergroten:** Je ontdekt hoe klank en stem kunnen helpen om emoties en innerlijke waarheden veilig tot uitdrukking te brengen. Je leert je stem te gebruiken als uniek instrument en eindeloze bron van frequentie die je altijd bij je draagt.
- **Chakra afstemming:** Je leert de psychologie van de 7 chakra's, de bijbehorende klanken, ondersteunende lichaamsbewegingen en tonen, geïnspireerd door de westerse chakra psychologie en verschillende visies uit verschillende delen van de wereld op het helen met stem en lijf.
- **Intentie & aanwezigheid:** Bewustwording van de kracht van intentie bij je stemgebruik.
- **Creatief en speels leren werken:** Je leert uit je comfort zone te stappen en je relatie met je stem te verdiepen en intensiveren. Je wordt uitgedaagd om te experimenteren, onderzoeken en oordeelloos te kijken en luisteren naar jouw eigen unieke klank.
- **Energie in beweging brengen:** Je leert hoe vibratie, adem en beweging samen werken om levensenergie vrij te laten stromen.
- **Adem en stemtechniek:** Je maakt kennis met de basis van ademhalings- en stemtechnieken.
- **Vergroten van je klankgebieden:** Je maakt kennis met de verschillende klankgebieden van je stem.
- **Alchemistische zelfheling door stem:** Je leert te klanken op de basistonen van de chakra's met behulp van kristallen schalen. Dit helpt de energie in de chakra's losmaken of in balans brengen. Door mee te zingen met de kristallen schaal wordt je adem verdiept en activeer je de resonantieruimtes in je lichaam (borst, keel, hoofd). Dit kan een gevoel geven van ruimte en bevrijding. Ook kunnen door de resonantie vastzittende emoties losgetrild worden en in transformatie en heling gebracht worden.
- **Groepsresonantie ervaren:** Je ervaart hoe samen klanken maken de energie versterkt, verbondenheid schept en individuele en collectieve heling ondersteunt.
- **Aarding & belichaming:** door beweging en klank leg je de verbinding met je eigen lichaam, de aarde en dat wat in je 'zijn' aanwezig is.

ENVÖCARE



Bewustzijn | Stem | Verbinding | Klank

DATA TRAINING:
LIVE BIJeenKOMSTEN:
TIJD: 19:30-22:00

1. **VRIJ 06-02-'26**
2. **VRU 13-02-'26**
3. **VRIJ 20-02-'26**
4. **VRIJ 27-02-'25**
5. **VRIJ 06-03-'26**
6. **VRIJ 13-03-'26**
7. **VRIJ 20-03-'26**
8. **VRIJ 27-03-'26**

DATA ONLINE
BIJeenKOMSTEN:

1. **MA 16-02-'26**
2. **MA 23-02-'26**
3. **MA 02-03-'26**
4. **MA 09-03-'26**
5. **MA 16-03-'26**
6. **MA 23-03-'26**
7. **MA 30-03-'26**



**OHMPUNCTUUR
ACADEMY**
Klankscholen & Resonantie Opleidingen



Opzet van de bijeenkomsten

Heb je zin om mee te doen?

Je bent van harte welkom!

Er is plek voor maximaal 10 deelnemers.

De normale prijs voor dit traject is € 1600,-. Maar omdat dit traject voor het eerst binnen

Ohmpunctuur aangeboden wordt, is de introductie prijs: €800,- ex btw (21%) voor de hele training. Dat is dus een eenmalige korting van 50%!

De 8 live bijeenkomsten:

In iedere bijeenkomst ga je middels themagerichte geleide meditatie, lichaamsgerichte oefeningen en klank- en stem oefeningen je eigen unieke staat van zijn onderzoeken, en geef je expressie aan datgene wat in klank mag ontstaan. Doordat je met je stem van binnen naar buiten werkt, zullen de klanken die je maakt als een klankmassage werken in je lijf en wezen. Door de combinatie van intentie, visualisatie, beweging en klank harmoniseer je in jezelf wat in verbinding wil komen en geuit wil worden via je stem. Je leert spanningen loslaten, innerlijke balans te bevorderen en je immuunsysteem te versterken.

Locatie:

Kampsestraat 80
6687 AW Angeren

Meer weten?

www.ohmpunctuur.nl
www.envocare.nl (in ontwikkeling)

Aanmelden?

Mail naar: Renskevwezel@gmail.com

De 7 online bijeenkomsten:

In de 7 online bijeenkomsten tref je onder leiding van de trainer elkaar als groep om te delen, reflecteren en te bevragen. Daarnaast zal in iedere online bijeenkomst een geleide oefening gedaan worden ter versterking, herhaling en integratie van het geleerde uit de live bijeenkomst.

Voor wie is deze training?

Deze training is voor iedereen die interesse heeft om zijn/haar stem te leren kennen, zichzelf wil ondersteunen in gezondheid en welzijn door middel van de eigen stem, wil ervaren hoe de kracht van klank en resonantie via stem eigen te maken en te belichamen is. Voorkennis is niet noodzakelijk.

Een open, liefdevolle en onderzoekende houding en je stem is alles wat je nodig hebt!



**OHMPUNCTUUR
ACADEMY**

Klankschalen & Resonantie Opleidingen

ENVOCARE



Bewustzijn | Stem | Verbinding | Klank



ENVOLČARE

Bewustzijn | Stem | Verbinding | Klank

“Een stem in balans is een klankbaken dat harmonie, resonantie en eenheid bevordert, zowel voor het individu als het collectief.

Dát is de magie van de stem!”

-Renske-

De trainer

Ik ben Renske van Wezel.

Vanuit mijn passie werk ik al sinds mijn 18^e als professioneel zangeres. Vele podia heb ik betreden, in binnen- en buitenland met verschillende coverbands en als solo artiest. Het samenbrengen van klank en energie en daarmee neerzetten van een veld waar ik zelf en anderen (het publiek) op meeresoneren is altijd mijn drijfveer geweest. Ik ervaarde al jong dat het zingen me energie geeft, me verbindt met mezelf, helpt me te uiten, mijn zelfvertrouwen versterkt en mijn gezondheid bevordert. Door mijn brede interesse en ervaring in persoonlijke ontwikkeling, spiritualiteit en belichaming heeft mijn stem de reis gemaakt van ‘van buiten naar binnen’ naar ‘van binnen naar buiten’. Waar vroeger vooral het zangtechnisch correct nazingen van covers belangrijk leek, leerde ik door de jaren meer en meer dat het belichamen en tot stemuiting brengen van de emotie in een lied datgene is wat meeste raakt, effect heeft en helend werkt.

Mijn achtergrond, ervaring en interesse in Sjamanisme, Natural horsemanship, Systemisch werk (Hellinger), Divine 9 dance therapy (Kaouthar Dharmoni), vocale alchemie (The Voice of my Womb, Marya Stark) en sound healing (Ohmpunctuur) geven me mijn unieke kijk op zang, het belichaamd werken met stem, en het doorleven van de kracht van stem, frequentie en resonantie.

Mijn visie

Ik geloof dat de tijd er is om te *herinneren* hoe onze stem te laten klinken vanuit onze eigen unieke harmonische frequentie. Wanneer je vanuit balans, kracht en in afstemming met je innerlijke zelf spreekt, zingt en klankt, brengt jouw individuele coherente klank een positieve resonantie in het collectief. Als een rimpeling in het water zal jouw klank doorstromen en verbinding brengen met datgene wat er in dat veld op mee resoneert. Een stem in balans is een klankbaken dat harmonie, resonantie en eenheid bevordert. Zowel voor het individu als het collectief. Dát is de magie van de stem!

En tenslotte, niet geheel onbelangrijk:

Er valt ontzettend veel plezier te beleven in het belichamen van de innerlijke frequentie die tot uiting komt in het allermooiste wat er volgens mij bestaat: het werken met jouw unieke stemgeluid!

