

- 7 Vorwort: Die Stimme als mehrdimensionales Werkzeug
 - 12 Warum haben wir die Stimmarbeit für uns gewählt?
- 14 Vom Stimme-Haben zum Stimme-Sein – unser Weg
 - 14 Singen in der Kirche und in der Schule
 - 16 Kinderlieder & Musicals
 - 18 Klassischer Gesangsunterricht, Sprechen & Logopädie
 - 20 Rockmusik – on stage
 - 23 Experimenteller Gesang
 - 24 Obertongesang
 - 25 Fazit
- 27 Die physische Stimme
 - 27 Die Sprechstimme
 - 28 Die Singstimme
 - 30 Das Ohr
 - 32 Der Luftdruck
 - 35 *Stimme ist schwingender Atem*
 - 37 Stimmbandschluss
 - 40 Tongebung – verschiedene Anteile in uns
 - 43 Der Resonanzkasten Körper
 - 44 *Warum ein freier Körper wichtig ist*
- 47 Der Weg zu deiner Herzensstimme
 - 48 Die Herzensstimme
 - 49 Die drei Schritte zur Herzkommunikation
 - 49 *Step 1: Das Urtonkästchen – Zentrierung*

- 53 *Step 2: Die Herzensstimme – Urtonkästchen, Körper und Stimme verbinden*
56 *Step 3: Herzkommunikation*
66 Herzkommunikation im Alltag
69 Warum berühren wir, wenn wir »echt« sind?
- 71 Unsere Werkzeuge für Stimme und Heilung
- 71 Das Zusammenspiel von Licht- und Kraftstimme
72 *Lichtstimme*
76 *Kraftstimme*
82 *Obertöne*
83 *Die Magie der Obertöne
für ein erhöhtes Bewusstsein*
83 *Zur Technik des Obertongesangs*
91 *Die Heilkraft der Obertöne*
95 Freies Singen und Seelensprache
100 Die Stimme als Spiegel
100 *Einzelarbeit mit der Lichtstimme*
103 *Einzelarbeit mit der Kraftstimme*
106 *Heilung durch die Stimme*
106 *Selbstheilung*
110 *Heiltönen, das Besingen in der Gruppe*
111 *Differenztöne/Kombinationstöne:
die heilende Disharmonie*
116 Herzkommunikation
121 Untertongesang
124 Das Mantra und das Wort
124 *Seelenlieder*
126 *Worte sind Macht*
- 129 Schlusswort
134 Über die Autoren
136 Bildnachweis