

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	<i>Stimme ist schwingender Atem</i>
37	Stimmbandschluss
40	Tongebung – verschiedene Anteile in uns
43	Der Resonanzkasten Körper
44	<i>Warum ein freier Körper wichtig ist</i>
47	Der Weg zu deiner Herzensstimme
48	Die Herzensstimme
49	Die drei Schritte zur Herzkommunikation
49	<i>Step 1: Das Urtonkästchen – Zentrierung</i>

53	<i>Step 2: Die Herzensstimme – Urtonkästchen, Körper und Stimme verbinden</i>
56	<i>Step 3: Herzkommunikation</i>
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	<i>Lichtstimme</i>
76	<i>Kraftstimme</i>
82	Obertöne
83	<i>Die Magie der Obertöne für ein erhöhtes Bewusstsein</i>
83	<i>Zur Technik des Obertongesangs</i>
91	<i>Die Heilkraft der Obertöne</i>
95	Freies Singen und Seelensprache
100	Die Stimme als Spiegel
100	<i>Einzelarbeit mit der Lichtstimme</i>
103	<i>Einzelarbeit mit der Kraftstimme</i>
106	<i>Heilung durch die Stimme</i>
106	<i>Selbstheilung</i>
110	<i>Heiltönen, das Besingen in der Gruppe</i>
111	<i>Differenzttöne/Kombinationstöne: die heilende Disharmonie</i>
116	Herzkommunikation
121	Untertongesang
124	Das Mantra und das Wort
124	<i>Seelenlieder</i>
126	<i>Worte sind Macht</i>
129	Schlusswort
134	Über die Autoren
136	Bildnachweis