

# **Fortbildungen Julia Döbele**

## **Fortbildungen Lichtenberger® Modell**

### **seit 1998:**

Okt. 2024 **Echo** Seminar „Angewandte Stimmphysiologie“ & **Hypo systemischer Ansatz**, Lichtenberger® Methode, Lichtenberg

Okt.2023 **Echo** Seminar „Angewandte Stimmphysiologie“  
Lichtenberger® Methode, Lichtenberg

Febr. & Okt. 2017 **Echo** Seminar „Angewandte Stimmphysiologie“  
Lichtenberger® Methode, Lichtenberg

Febr.& Sept. 2014 **Echo** „Angewandte Stimmphysiologie“ Seminare  
Lichtenberger® Methode, Lichtenberg

April & Oktober 2013 **Echo** Seminare „Angewandte  
Stimmphysiologie“ Lichtenberger® Methode, Lichtenberg

Nov.2010- Mai 2012 Lichtenberger® **Studiengang**,  
Lichtenberger- Institut, Lichtenberg (**Zertifizierung** zur  
Lichtenberger®Stimpfpädagogin)

Juni 2008- Nov. 2010 **Stimmbildung** nach der Lichtenberger®  
Methode bei Justine Schuchardt (Stimpfpädagogin nach der  
Lichtenberger® Methode), Stuttgart

Feb.-Mai 2008 regelmäßige **Stimmbildung** nach der  
Lichtenberger® Methode bei Sybille Knappe (Stimpfpädagogin  
nach der Lichtenberger® Methode und Logopädin), Stuttgart

Mai 2007-Nov.2008 **Fortbildung X “Angewandte  
Stimmphysiologie”**, Lichtenberger® Institut

März 2007 **Abschluss-Seminar “4 Plus 1”** mit  
Abschlusszertifikat, Zusammenfassung der Themenseminar- Reihe,  
Lichtenberger® Institut

Jan. 2007 **Themenseminar VI “Physiologie”** physiologisches  
Bewusstsein durch Empfindung, angewandte Stimmphysiologie,

Körperwahrnehmung jenseits von Handlung, die Beziehung von Körpergewebe und Vibration, Lichtenberger® Institut

Sept. 2006 **Themenseminar IV "Körper"** von der motorischen Ruhe zur sensorischen Wachheit, u.a. das Nervensystem und sein Potential zur Eigenempfindung, der Körper in Beziehung zu Vibration und Pulsation der Singstimme etc., Lichtenberger® Institut

Juli 2006 **"Lichtenberger Sommer"** Phänomene der Rückkopplung bei Körper, Bewegung, Stofflichkeit etc., Lichtenberger® Institut

Mai 2006 **Themenseminar III "Klang"** von der Toninformation zum Klangerleben, physikalische Klangparameter der Singstimme und ihre Bedeutung für die auditive Wahrnehmung, das Nervensystem und seine Beziehung zur Vibration, klangliche Rückkopplung und ihre Rolle bei der Musikausübung, Lichtenberger® Institut

März 2006 **Themenseminar II „Kehlkopf“** Kehlkopf in seiner Funktion als Schutzventil, Atemventil, Phonationsorgan, Sinnesorgan; in seiner körperlichen Vernetzung; als Seismograph der Somatomotorik, Lichtenberger® Institut

Jan. 2006 **Themenseminar I „Gesang und Sprache“**, die Sensorik als gemeinsamer Ursprung, u.a. rückkoppelnde Klangphänomene und ihre Bedeutung für Stimmeffizienz etc., Lichtenberger® Institut

Aug. 2005-Dez.2007 regelmäßige Funktionale **Stimmbildung** nach Gisela Rohmert bei Dr. Phil. Renate Lakemper (Stimmpädagogin nach der Lichtenberger® Methode), Düsseldorf

Juni 2005 **Seminar „Zustand versus Handlung“** Nervensystem unter musikphysiologischen Gesichtspunkten, u.a. definierte Frequenzbereiche des Stimmklanges als zustandsauslösende Stimulation etc., Lichtenberger® Institut

Mai 2005 **Seminar „Sensorik“** Einblicke in ein neues  
Verstandnis des Nervensystems aus musikphysiologischer Sicht,  
Lichtenberger-Institut

März 2005 **Einführungsseminar Funktionale Methode,**  
Lichtenberger® Institut

Nov. 2004 **Seminar „Hören“** u.a. Physiologie des Ohres,  
Differenzierung verschiedener Hörweisen wie vegetatives Hören,  
kinnästhetisches Hören, Gestalt-Hören etc, Lichtenberger®  
Institut, Lichtenberg bei Darmstadt

Apr. 1998 : **Seminar Funktionale Methode,** Lichtenberger®  
Institut für Gesang und Instrumentalspiel (Funktionale Methode  
nach Gisela Rohmert), Lichtenberg bei Darmstadt

## **Fortbildungsfelder zusätzlich zum Lichtenberger® Modell, Musik, Psychologie, Energiearbeit, Soziologie & Körperarbeit seit 2004:**

Seit Februar 2025 **Stimmbildung,** italienische Aussprache bei  
Katrin Medde, Stuttgart

9. Okt. 2024, Workshop: **Clearing** the Lightworkers Persecution  
Impring, Edward Mannix, USA

Seit September 2024, **Modern- & Balletttraining,** NYCDS,  
Stuttgart

24.Aug. 2024, 1-Day **Raise your Vibration** Event, Mandy Morris,  
USA

12.8.23, **Clearing, Energiearbeit,** Oliver Nino, USA

6.7.23, **Lightblast,** Anthony William, USA

Juni 2023, **Kreatives Schreiben** mit Monika Stolina, Schlangen

Januar - Mai 2023, **Masterclass, Sing die Hand für Profis**,  
Julia Reckendrees, Bonn

5.1.23, **Lightblast** mit Anthony William, USA

7.9.22, **Gesangsstunde**, Tabea Booz, Einblick in CVT, Stuttgart

5.6.22, **Personal Training Session** mit Jochen Feiler,  
Ludwigsburg

7.4.22, Einführung, **Singen mit der Hand**, Julia Reckendrees,  
Bonn

Februar 2022, **Personal Training Session** mit Jochen Feiler,  
Ludwigsburg

Jan.-Apr. 2022, 10 Sitzungen, **Energiearbeit**, Rade Maric,  
Stuttgart Fellbach

10.&24.8.&23.9.21, **Energiearbeit** und **Supervision**, Ursula  
Hellmann, Mühlthal bei Darmstadt

9.7.21, **Energiearbeit** mit Carmen Blume, Schweiz

Mai 2021, **Jamulus** Workshop Einführung, Musikrat NRW

10.& 11.4.2021, **Trans\*Voices**, Masterclass, Anastasia Nikolov &  
Julie Wyman, Opera Programm Berlin

März 2021, **Looping Technics**, Roy Willey, USA

Febr.2021, **Self Recording** Seminar, Lorenz Rommelspacher,  
Berlin

Januar 2021, **Masterclass** mit Tony Robbins, USA

12.-13.12.20, Level up your visual Presence, **tech seminar**, Todd  
Reynolds, USA

Dez.2019-Mrz. 2020, 10 Sitzungen **TRE** tension release exercise,  
Karen Zoeppritz Karle, Stuttgart

Februar 2013-Febr.2020 regelmäßige Sitzungen (ca. 100 +) '**Rosen Methode®**' bei Karen Zoeppritz-Karle, Physiotherapeutin und  
Praktizierende der Rosen-Methode®, Stuttgart

21.11.19, „**Wie kann Fem\*inismus inklusiver werden?**“  
Vortrag mit Gespräch und Austausch, Lahya Berlin, WOM coop  
FF\*GZ Stuttgart

19.10.19 Seminar „**Caring Communities**“ - Überlegungen zu  
Sorge und Unterstützungsarbeit, **QueerFem** Stuttgart

27.9.-29.9.19 Kommunikationsseminar **Ethik & Politik** mit Carlo  
Finzer, Bildungszentrum Kloster Banz, Hanns Seidel Stiftung, Bad  
Staffelstein

28.-30.6.19 **Loops, Beats Sounddesign**, Torsten Krill,  
Ochsenhausen

30.5.-2.6.19 Treffpunkt Jazz, **Masterclasses Gesang** bei **Anne  
Czichowsky** und **Jeschi Paul**, Stuttgart

Dez.18-Mai 19 **Somatic Experiencing** Sitzungen bei Manuela  
Butterweck, Heilpraktikerin, Supervisorin & Ausbilderin  
Körperorientierte Psychotherapie, Biodynamische Psychologie, Deep  
Draining, Gestalttherapie, systematische Therapie u.a., Stuttgart

2018-2020 Mitglied in der AG **Initiative Rassismuskritik  
Stuttgart** (IRS)

24.11.18 **Postmigrantische Perspektiven auf (Queer)  
Feminismus**, innerhalb des zweiten **Queer Feministischen  
Wochenendes** Stuttgart

24.11.18 **Workshop „How to kick ass with your words -  
(Selbst)verteidigung gegen Sexismus“**, Alexa Conradi, innerhalb des  
zweiten Queer Feministischen Wochenendes Stuttgart

24.11.18 **Workshop Gender Theorie** Weiblichkeit als projizierte Natur - Das Geschlechterverhältnis in der Kritischen Theorie, Carolin Cyranski, innerhalb des zweiten Queer Feministischen Wochenendes Stuttgart

29.10.-4.11.18 Jazz and More, **Masterclasses** bei **Fola Dada** Stuttgart, Gesang und Prof. **Goran Klinghagen**, SWE-Göteborg, Band, Landesakademie Ochsenhausen

Okt.18 **Bewegungskunst**, Koblenz Okt.18 **Taikotrommeln**, Koblenz

Okt.18 **Stabfechten**, Lahnstein

Okt.18 **Systematische Aufstellungsarbeit**, Lahnstein

6.-8.7.18 **Jazz Gesang** Workshop bei **Fola Dada**, Stuttgart, Landesakademie Ochsenhausen

10.-13.5.18 Treffpunkt Jazz, **Masterclasses Gesang** bei **Anne Czichowsky & Jeschi Paul**, Stuttgart

5.5.18 **Reiki 1. Grad Einweihung** im Usui System der natürlichen Heilung bei Bettina Maurer, Stuttgart

21.4.18 Not our Girl- **Workops** und **Vorträge** zum Thema **körperliche & sexuelle Selsbtbestimmung**, Lesung von Madga Albrecht: "Fa(t)shionista" zu **Bodyshaming** und **Körpernormierung**. Organisiert von der Grünen Jugend Stuttgart

10.4.18 **Rassismus**, kein individuelles Ärgernis sondern ein strukturelles Problem in unserer Gesellschaft mit **Tsepo Andreas Bollwinkel**, FUMA Webtalk

21.3.18 **Exit Racsim**: Rassimuskritsch denken lernen, **Tupoka Ogette**, Stuttgart, Innitiative Heimat, Stuttgart

20.3.18 **Deutschlands koloniale Vergangenheit**, Serge Palasie, Landeszentrale für Politische Bildung Baden-Wüprttemberg und Forum der Kulturen e.V., Stuttgart

19.3.18 **Kwesí**: Being Loud. Contemporary **music workshop** with Kwesí Agyeman, Initiative Heimat, Stuttgart

18.3.18 Workshop **Argumentationstraining** „Kompetent gegen Rechte Sprüche“ Team meX von der Landeszentrale für Politische Bildung Baden-Württemberg, Stuttgart

16.3.18 **The Modern Market**: Slavery in Libya, Hypocrisy in Europe, Dan Biss ISD (Initiative Schwarzer Deutscher), Initiative Heimat, Stuttgart

16.3.18 Workshop **Kritische Männlichkeit**, Markus Textor, Initiative Heimat, Stuttgart

1.10.17. Workshop mit *Dan Biss* vom ISD (Initiative Schwarzer Deutscher), **Critical Whiteness**, (innerhalb des Queerfeministischen Wochenendes), Stuttgart

1.10.17, Workshop mit Katharina Vater von 100% Mensch, **Geschlechtliche Vielfalt**, Transsexualität, Transgender und Non Binary, (innerhalb des Queerfeministischen Wochenendes) Stuttgart

30.9.2017, Workshop mit Suvi, Soziale Arbeit: **Antifeminismus von Rechts**, Erarbeitung von Handlungsstrategien, (innerhalb des Queerfeministischen Wochenendes) Stuttgart

5.6.17, **Personal Training** mit Jochen Feiler, **Ludwigsburg** Okt. 2016, Einführung in die **Systemische Therapie**, Wochenkurs, Ingrid Kellermann und Bernd Rödel, StiF, Stuttgart

Juni 2016. – Mrz 2017 bis **TRE®** Tension&Trauma Releasing Exercise, Einzel- und Gruppensitzungen bei Sybille Wacker und Karen Zoeppritz Karle, Stuttgart

Apr. 16 – Aug. 2017 **Somatic Experiencing SE®** (Körperorientierte Traumaarbeit nach P. Levine) Sessions bei Edith Pissarek, Sozialpädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Esslingen und Brigitte Ebert, Psychologische Psychotherapeutin, Stuttgart

15. Mrz 2016, „**Vorurteilsbewusste Bildung und Erziehung**“ (Anti-Bias Approach), Workshop, Karin Ehlert, Internat. Wochen gegen Rassismus, Stuttgart

14. Mrz 2016, „Die kann ich nicht ab!“ **Gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit und ihre Herausforderung für den Alltag und Pädagogik**, Workshop, Prof. Kurt Möller, Internat. Wochen gegen Rassismus, Stuttgart

Feb. 2016, „Voll Fett“ Bestärkender und sensibilisierender Workshop (**Körpernormierung und Dickendiskriminierung**), Magda Albrecht, Frankfurt

Jan. 2016, Offizieller Grundlagenkurs **Transaktions Analyse** (TA-101, DGTA), Anne Huschens TSTA-E und Petra Nägele Dipl. Psychologin Transaktionsanalytikerin (DGTA), Stuttgart

Nov. 2015, 1x Fortbildung **Psychotherapie/Coaching und Beratung** mit Prof. Dr. Michael M. Märtens, Stuttgart (24 Punkte)

Sept. 2015, Einführung in die **Rosen-Methode Körperarbeit**, Maud Guettler, Berlin

Mai 2015, **Körpersprache und Beziehung**, Seminar mit Manuel Jendry, Schauspieler, Regisseur, Salzburg

Mai 2014, Workshop TA (**Transaktions Analyse**) und Skriptdrama-Arbeit nach Pesso (**Pesso Psycho Drama**) mit Dipl. Psych. Anne Huschens und Anna Krieb, Stuttgart

Apr. 2014 - Feb. 2015 , **zertifizierte** Gesamtausbildung **Kinesiologie** (von Tools of the Trade (Grundlagen) bis zur **Psychointegrativen Kinesiologie**), bei Dipl. Psych. Miria Jende, Thalamus Heilpraktiker Schule Stuttgart

2013-2020 **Jazz-,Modern-Ballett-, Stepptaining** u.a. an der New York City Dance School, Stuttgart

Juli 2013, Tagesseminar **Rosen Movement®** mit Karen Zoeppritz-Karle, Physiotherapeutin und Praktizierende der Rosen Methode®, Stuttgart



März 2013, **Emotionale Anatomie II**, Thema: Muskeln und Gelenke von Becken und Beinen, das Nervensystem, die Haut und die Bedeutung der Füße. Seminar mit Eva Rask (**Rosen-Methode®Körperarbeit**, Schweden), Seminarhaus Waldmatt, Buhl, Baden

September 2012, **Gewaltfreie Kommunikation nach Dr.Marshall Rosenberg®**, Seminar mit Gabriela Reinwald (zert.GfK-TrainerIn), Stuttgart

April 2012, Einführung in die **Gewaltfreie Kommunikation** nach Dr. Marshall Rosenberg, Seminar mit Gabriela Reinwald & Martin Rausch (zert.GfK-TrainerIn), Stuttgart

Januar 2013, **Körpersprache** & Astrologie Seminar mit Manuel Jendry, Schauspieler, Regisseur, Autor und Uta Mahler, Schauspielerin, Regisseurin, Astrologin, Stuttgart

Oktober 2011, Seminar Einführung **Somatic Experiencing®** bei Elfriede Dinkel- Pfrommer, Dipl.- Psychologin/Psychotherapeutin Verhaltenstherapie, Seminarhaus in der Au, Pfäffingen

2010-2016 regelmäßiges **Coaching** und **Supervision** bei Ursula Hellmann, Mühlthal bei Darmstadt

Juli 2010-April 2012, ca. 45 Stunden **Somatic Experiencing®** (Peter A. Levine PhD) Körperorientierte Psychotrauma-Arbeit u.a.bei Bettina Wuttig, Dipl. Pädagogin/SE Anwenderin, Stuttgart

2009-2011 zehn **Aufstellungsseminare** (Familienstellen, angelehnt an das Systemische Familienstellen, lösungs- orientiert) bei Sigrid Borowsky, Haigerloch

2006 Seminar **Feldenkrais** und der **weibliche Beckenboden**, Theorie und Praxis mit Petra Simon, Düsseldorf

Jan. 2005 ca. 20 Stunden intensiv bei Holger Bechtel, Dipl. Opern- und Konzertsänger und Atem-Sprech- und Stimmlehrer (**Schlafforst-Andersen®**), Hannover

Juni 2004-Dez.2005 **Funktionale Integration, Feldenkrais Einzelstunden** (ca. 50 Sitzungen), gidelizenzierte Feldenkraislehrerin Petra Simon, Düsseldorf

Mai 2004-Apr.2005 regelmäßige Stunden (ca. 20 Sitzungen) bei Jürgen Ambros, Atem- Sprech-und Stimmlehrer (**Schlafforst-Andersen**) und Gymnastiklehrer (Dore-Jacobs), Düsseldorf