

Vocal Coach

Interaktive Stimmbildung
Neues erfahren - freier agieren



Frei durchatmen – Energie tanken

Durch Atemübungen Körper und Seele entlasten

Live Online Training

„Versuche nicht, einen Fluss anzuschieben. Er fließt von selbst.“ (Fritz Perls)

Unsere Atmung nehmen wir selten bewusst wahr. Erst wenn der ‚Atem stockt‘, einem ‚die Luft wegbleibt‘, werden wir auf sie aufmerksam. Blockaden und Spannungen verhindern, dass die Atemenergie frei fließen kann. Dies beeinträchtigt nicht nur das Atemvolumen sondern auch Körperhaltung und Ausdruckskraft der Stimme.

In diesem Seminar lernen die Teilnehmer/-innen einfache, praxisbewährte Übungen kennen, mit denen sie in Ihrem Arbeitsalltag oder zuhause innehalten, entspannen und wieder durchatmen können.

Bewegungs- und Wahrnehmungslektionen nach M. Feldenkrais, F.M. Alexander, Atemübungen aus dem Yoga sowie Klangarbeit bieten ihnen einen reichen Schatz an Möglichkeiten, gesund durch den Tag zu kommen. Verspannungen lösen sich, ein gehaltener Atem wandelt sich in einen gelösten Atem um. Die Stimme wird voluminöser, die Körperhaltung stabiler.

Entspannungsübungen helfen den Teilnehmer/-innen, besser mit Lampenfieber umzugehen und sich beim Reden vor Gruppen insgesamt wohler zu fühlen. Versprecher, Atemnot und andere stimmliche Zeichen von Anspannung werden reduziert.

Das Seminar bietet genug Raum, sich über Praxis-Erfahrungen intensiv austauschen. An den sich daraus ergebenden Themen und Wünschen richtet sich der konkrete Verlauf aus. Gemeinsam werden Transfer-Strategien entwickelt, die neu gewonnenen Erkenntnisse und Fähigkeiten in den Arbeitsalltag zu integrieren.



Julia Kokke M.A.
Sprachwissenschaftlerin

Schaumburgstrasse 28
D-30419 Hannover - Herrenhausen

Kontakt
Telefon +(49) 0511.37007380

E-mail info@JuliaKokke.de
Internet www.JuliaKokke.de