

Vocal Coach

Interaktive Stimmbildung
Neues erfahren - freier agieren



Freier Rücken, freier Nacken, freie Stimme

Körperorientiertes Stimmtraining

Live Online Training

Stimmprobleme gehen oft mit Einschränkungen des Bewegungsapparates einher. So äußert sich z.B. Lampenfieber nicht nur stimmlich, sondern auch durch akute körperliche Anspannung. Dauerhafte Stimmprobleme sind häufig von chronischen Nacken- und Rückenverspannungen oder –schmerzen begleitet.

Versteht man die Stimmfunktion als komplexe, vernetzte Bewegung, eröffnet sich ein breites Feld an Möglichkeiten, wieder mehr Unterstützung des Körpers für den Klangprozess zurückerlangen und Spannungszustände reduzieren, die die freie Entfaltung der Stimm- und Sprechfunktion behindern.

Ziel des Trainings ist, den engen Zusammenhang von Bewegung und Stimme praktisch erfahrbar zu machen. Sie lernen individuelle Bewegungsabläufe besser kennen und können dadurch den Bezug zur Qualität des Klangs herstellen. Sie erfahren, wie Sie Bewegungen leichter und freier ausführen können und auf dieser Grundlage besser zu klingen.

Leichte Bewegungslektionen wirken auf den Menschen in seiner Gesamtheit. Sie helfen Ihnen, den körperlichen, stimmlichen und psychischen Herausforderungen Ihres Berufsalltags entspannter und flexibler zu begegnen. Psychosomatische und motorische Beschwerden wie Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Erschöpfungszustände und Stimmprobleme können sich erheblich bessern.

Im Mittelpunkt steht die Wahrnehmung von Bewegung. Sie lernen, nachteilige Handlungsmuster, die Ihren Lebensalltag prägen, zu erkennen und Alternativen zu finden. Indem Sie sich über das eigene Tun bewusst werden, entstehen neue Möglichkeiten für Körper und Geist.



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