

Freier agieren, besser klingen / Online Bildungsurlaub

Klang- und körperorientiertes Stimmtraining

Gerade in Stresssituationen kommt es darauf an, in Kontakt mit sich selbst zu bleiben. Die Arbeit mit der Stimme unterstützt einerseits die Selbstwahrnehmung, andererseits dient sie dazu, eine authentische emotionale Verbindung zu den Zuhörer*innen herzustellen. So kann der Inhalt des Gesagten auch besser auf- und angenommen werden. Die praxisnahen Übungen orientieren sich an der Funktionalen Stimmbildung nach Lichtenberg. Das dazu kombinierte Bewegungstraining mit Übungen nach Moshé Feldenkrais und F.M. Alexander bietet viele Impulse, sich beim Vortragen wohler zu fühlen und besser mit Lampenfieber umzugehen. Die Bewegungen werden freier und leichter. Gestik und Mimik werden natürlicher. Der Sprechfluss wird sicherer und der Stimmklang voller. Auch für künstlerische Darbietungen sind diese Techniken sehr wertvoll.

Rollenspiele bieten die Möglichkeit, Vorträge einmal ganz anders anzugehen, als man es gewohnt ist. Hier ist Spiel, Spaß und Kreativität gefragt. Frei von Leistungsdruck können die Teilnehmer*innen eigene Themen vorstellen und Neues ausprobieren. Sie erhalten ein differenziertes, sachliches Feedback, um ihren persönlichen Stil auszubauen und zu verfeinern. Die Teilnehmer*innen suchen sich eigene Texte/Lieder aus, mit denen sie arbeiten wollen.

Abmeldeschluss: 12.05.22 bzw. nach vorheriger Absprache.

Empelde

Mo., 13.06. - Do., 16.06.22, 08:30 - 16:00 Uhr
und Fr., 17.06.22, 08:30 - 14:00 Uhr,
RO-vhs-cloud
Gebühr: 208 €
Julia Kokke

94001R