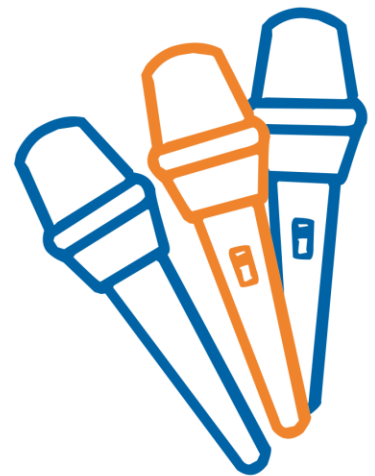


# Vocal Coach

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* oder *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 die Ausdruckskraft der Stimme.

In diesem Seminar lernen Sie einfache, praxisbewährte Übungen kennen, mit denen Sie in Ihrem Arbeitsalltag oder zuhause innehalten, entspannen und wieder durchatmen können.

Leichte Bewegungseinheiten werden mit Übungen zur Selbstwahrnehmung kombiniert. Gezielte Atemführung bringt körperliche Entspannung und beruhigt das Nervensystem. Sensible Klangarbeit bringt die Möglichkeiten der Stimme auf eine neue Ebene. Sie lernen, Ihre Stimme ökonomisch einzusetzen und keine Energie beim Sprechen zu verlieren.

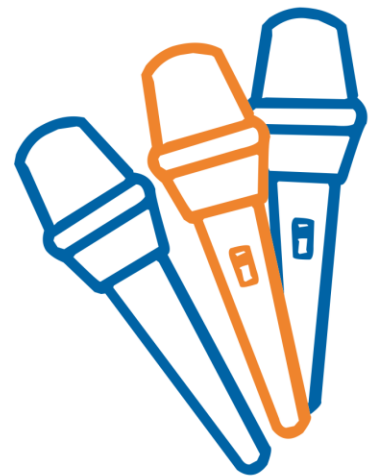
All dies bietet einen reichen Schatz an Möglichkeiten, gesund durch den Tag zu kommen. Verspannungen lösen sich, ein gehaltener Atem wandelt sich in einen gelösten Atem. Die Stimme wird voluminöser, die Körperhaltung stabiler.

Entspannungsübungen helfen Ihnen, 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.

# Vocal Coach

Interaktive Stimmbildung  
Neues erfahren - freier agieren



## *Wissen:*

Die Teilnehmer/-innen kennen

- die Auswirkungen von Stress und körperlicher Verspannung auf die Atemfunktion.
- den Zusammenhang von Atem- und Stimmqualität.
- Methoden zur Entlastung des Atems: Öffnung des Brustkorbs, Entlastung der Schultern und der Kehlkopfaufhängung, Verbesserung von Zwerchfell- und Beckenbeweglichkeit, Flexibilisierung der Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule.
- Funktionale Körper- und Stimmentwicklung (FKS) als Verbindung der M. Feldenkrais-Methode, F.M. Alexander-Technik und funktionaler Stimmbildung.

## *Fähigkeiten:*

Die Teilnehmer/-innen sind in der Lage,

- Prozesse und Situationen zu erkennen, die die Atemfunktion beeinflussen oder hemmen.
- einen individuellen Methodenkoffer mit lang- und kurzfristige Übungen zu packen und zu wissen, welche Übung wofür gut ist.
- für sich Strategien der Selbstfürsorge zu entwickeln, um Stress-Situationen sicher und unbeschadet zu meistern.

## *Haltung:*

- Die Teilnehmer/-innen erkennen die Atemfunktion als Teil eines komplexen Gesamtprozesses, der durch die Qualität der allgemeinen Körperdynamik begrenzt oder unterstützt wird.

## *Methodik:*

- Gruppenarbeit mit angeleiteten Entspannungsübungen im Stehen, Sitzen und Liegen.
- Kleingruppenarbeit zum intensiven Austausch untereinander und zur Entwicklung von Transferstrategien.

Umfang: 6 zweistündige Module (insgesamt 12 Stunden)