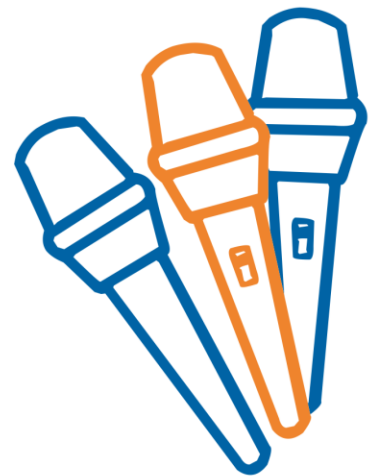


# Vocal Coach

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.

Die Stimmfunktion kann als komplexe, vernetzte Bewegung verstanden werden. Deshalb lohnt es sich, die allgemeine Körperdynamik zu verbessern, um den Klangprozess zu unterstützen, denn Spannungszustände behindern die freie Entfaltung der Stimme.

Ziel des Trainings ist, den engen Zusammenhang von Bewegung und Stimme praktisch erfahrbar zu machen. Sie lernen Ihre individuellen 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.

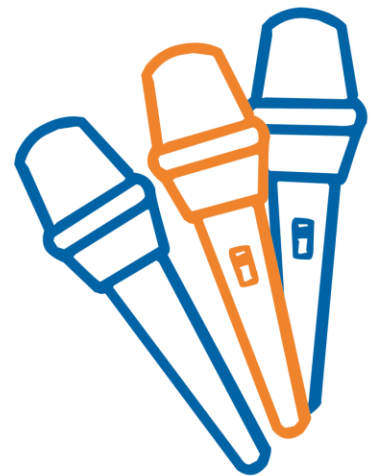
Leichte Bewegungslektionen wirken auf den Menschen in seiner Gesamtheit. Sie helfen Ihnen, den körperlichen, stimmlichen und psychischen Herausforderungen Ihres Berufsalltags entspannter und flexibler zu begegnen. Psychosomatische und motorische Beschwerden wie Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Erschöpfungszustände 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 bewusstwerden, entstehen neue Möglichkeiten für Körper und Geist.

In diesem Zusammenhang ist es auch hilfreich zu wissen, wie die Faszien als Bindegewebsstrukturen die Flexibilität und Stabilität des Körpers beeinflussen. Durch gezielte Arbeit an diesen anatomischen Zuglinien können Schmerzen gelindert und die Beweglichkeit des Körpers verbessert werden.

# Vocal Coach

Interaktive Stimmbildung  
Neues erfahren - freier agieren



## Wissen

Die Teilnehmer/-innen kennen:

- den Zusammenhang von Nacken- und Rücken- und Stimmproblemen und unbewussten Haltungsroutinen
- den Zusammenhang von psychischem Stress und Körperspannung
- Basics *Awareness through movement* (Differenzierung von Bewegung als Grundlage für freiere Aufrichtung und Atmung)
- Basics Feldenkrais Methode (Denken-Bewegen-Sinnesempfindung-Emotion als Gesamtprozess; Verbesserung der Körperdynamik als Grundlage für gesteigertes Wohlbefinden)
- Basics Funktionale Stimmentwicklung (Differenzierung von Klang – Entlastung der Stimmfunktion)
- Basics der *Anatomy Trains*, die als Faszien-Verbindungen durch den Körper laufen.

## Fähigkeiten

Die Teilnehmer/-innen sind in der Lage:

- hemmende Haltungsroutinen bei sich zu erkennen und durch freiere zu ersetzen
- durch Übungen zur Beweglichkeit von Hals-, Brust-, Lendenwirbelsäule und des Beckens gezielte Entlastung für Körper, Geist und Psyche zu schaffen
- sich auf belastende Sprechsituationen ‚einzustimmen‘
- Stressreaktionen bei sich selbst frühzeitig zu erkennen und vorbeugende Übungen zu machen.

## Haltung

Die Teilnehmer/-innen:

- entlasten sich im Berufsalltag durch mehr Selbstachtsamkeit und bessere Körperorganisation
- erkennen das eigene Wohlbefinden als Basis für freieres, leichteres Agieren an
- verlagern den Fokus von der Qualität des Ergebnisses zur Qualität des Vorgangs.

## Methodik

- Im Gruppentraining beschäftigen Sie sich mit einer Folge von kleinen, einfachen Bewegungen, die von Wahrnehmungshinweisen auf einzelne Details begleitet werden. Häufig fügen sich diese Einheiten am Schluss zu einer größeren Bewegung zusammen.

Umfang: 4 dreistündige Module (insgesamt 12 Stunden)