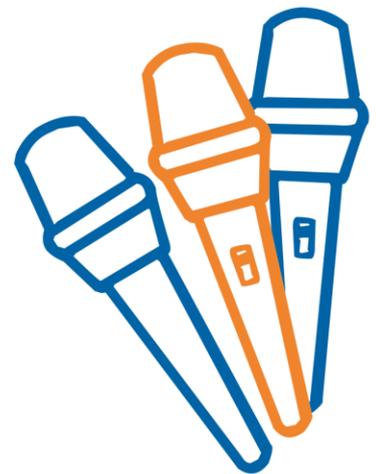


# Vocal Coach

Interaktive Stimmbildung  
Neues erfahren - freier agieren



## Train-the-Trainer: Stimmgesundheit und Self-Care

Live Online-Training

### Modul I. Mehr Klang – weniger Aufwand: Funktionale Stimmentwicklung

Eine Gruppe anzuleiten und zum Lernen anzuregen ist etwas Wunderbares. Die flexible, facettenreiche Stimme ist ein wichtiges Instrument, Menschen zu erreichen und zu inspirieren. Viele Trainer\*innen wünschen sich, ihre Stimme leichter und müheloser einsetzen zu können, ohne heiser zu werden und schnell zu erschöpfen.

In diesem Workshop lernen die Teilnehmer\*innen, ihre Stimme sicher und lebendig einzusetzen. Körpergefühl, Klang, Bewegung und Kreativität sind die Basis, auf der sie neue Gestaltungsmöglichkeiten für ihren sprachlichen Ausdruck entdecken können. Einfache Übungen zur Stimmbildung versetzen sie in die Lage, mit minimalem Kraftaufwand einen reichen Stimmklang zu entwickeln.

Übungen zur situativen Selbstwahrnehmung helfen ihnen, im Trainingsgeschehen bei Stimme zu bleiben, flexibler zu agieren und sich insgesamt wohler zu fühlen. Atemnot, Versprecher und andere stimmliche Zeichen von Nervosität und Anspannung können reduziert werden.

Umfang: 4 dreistündige Module (insgesamt 12 Stunden)

### Modul 2. Freier Rücken, freier Nacken, freie Stimme: Körperorientiertes Stimmtraining

Vielen Trainer\*innen ist nicht bewusst, dass sie einen Beruf ausüben, der stimmliche Hochleistung verlangt. Lange Sprechdauer, Störschall, schlechte Akustik und Dauerstress erfordern professionellen Stimmgebrauch. In Videokonferenzen reduziert sich die Kommunikation noch mehr auf die Stimme. Daher ist es wichtig zu wissen, wie man sie gut erhalten und pflegen kann.

Stimmprobleme gehen oft mit Nacken- und Rückenverspannungen einher. Körperliche Entlastung äußert sich in reichem Stimmklang. Sie dient dem ökonomischen Umgang mit den eigenen Kräften. Stimme ist kein Organ – sie ist ein Zustand.

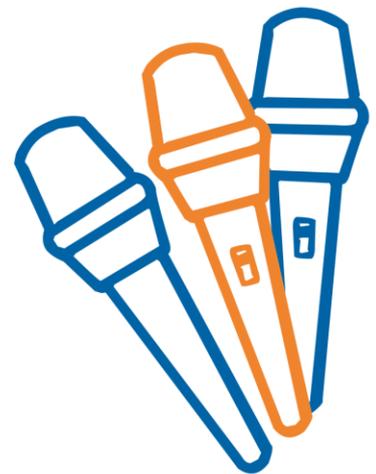
In diesem Workshop lernen Trainer\*innen einfache Bewegungseinheiten kennen, die ihnen helfen, den körperlichen, stimmlichen und psychischen Herausforderungen ihres Berufsalltags entspannter und flexibler zu begegnen. Psychosomatische und motorische Beschwerden können sich erheblich bessern.

Im Mittelpunkt steht die Wahrnehmung von Bewegung, der kinästhetische Sinn. Die Teilnehmer\*innen lernen, nachteilige Handlungsmuster, die ihren Lebensalltag prägen, zu erkennen und zu verändern. Eigenwahrnehmung und Bewegungskoordination werden unterstützt. Die Stimme wird voller und leistungsfähiger.

Umfang: 4 dreistündige Module (insgesamt 12 Stunden)

# Vocal Coach

Interaktive Stimmbildung  
Neues erfahren - freier agieren



## Modul 3. Frei durchatmen, Energie tanken: Durch Atemübungen Körper und Seele entlasten

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. Viele Trainerinnen und Trainer verausgaben sich im Beruf und kommen in jeder Hinsicht an ihre Grenzen.

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.

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.

Umfang: 4 dreistündige Module (insgesamt 12 Stunden)

Der Train-the-Trainer Kurs bietet in allen Modulen 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.