Vocal Coach

Interaktive Stimmbildung

Neues erfahren - freier agieren

Bei Stimme bleiben!
Funktionale Körper- und Stimmentwicklung für Lehrkräfte

Die Stimme ist das wichtigste Werkzeug von Lehrkräften und zugleich einer hohen Dauerbelastung ausgesetzt. In diesem praxisnahen Workshop lernen Sie, wie Körperhaltung, Bewegung, Atmung und Stimmbildung zusammenspielen und wie Sie Ihre Stimme gesund, tragfähig und ökonomisch einsetzen können.

Durch körper- und klangorientierte Übungen entwickeln Sie mehr Selbstwahrnehmung, lösen unnötige Spannungen und entdecken, wie Sie mit weniger Kraftaufwand mehr stimmliche Präsenz erreichen. Gleichzeitig stärken Sie Ihre Resilienz im Berufsalltag und beugen stimmlicher Erschöpfung sowie stressbedingten Beschwerden vor.

Julia Kokke M.A.
Sprachwissenschaftlerin

Graebeweg 24
D-31737 Rinteln

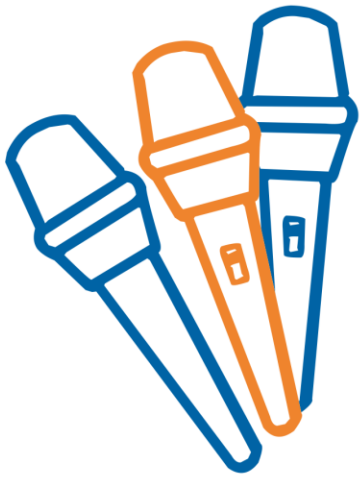
Kontakt
Telefon +(49) 05751 8791868

E-mail info@JuliaKokke.de
Internet www.JuliaKokke.de

Vocal Coach

Interaktive Stimmbildung

Neues erfahren - freier agieren



Inhalte:

- Zusammenhang von Körperhaltung, Stress und Stimmgesundheit
- Grundlagen funktionaler Stimmentwicklung
- Bewegungs- und Entspannungsübungen zur Entlastung von Nacken, Rücken und Stimme
- Entwicklung einer nachhaltigen Stimm- und Selbstfürsorge
- Strategien für anspruchsvolle Sprechsituationen im Schulalltag

Ihr Nutzen:

- Mehr Tragfähigkeit und Flexibilität der Stimme
- Weniger Verspannungen und stimmliche Belastung
- Bessere Selbstwahrnehmung und Stressregulation
- Nachhaltige Werkzeuge für einen gesunden Lehrberuf

Für Lehrkräfte, die langfristig gesund, präsent und bei Stimme bleiben möchten.

Formate:

Live-Online-Workshop
Präsenz-Workshop
Blended-Learning-Workshop
Präsenz-Vortrag
Online-Vortrag

Einzeln oder als Modul einer mehrteiligen Fortbildungsreihe.

Julia Kokke M.A.
Sprachwissenschaftlerin

Graebeweg 24
D-31737 Rinteln

Kontakt
Telefon +(49) 05751 8791868

E-mail info@JuliaKokke.de
Internet www.JuliaKokke.de