Vocal Coach

Interaktive Stimmbildung
Neues erfahren - freier agieren



Den Kopf frei machen
Entspannung für Augen, Gesicht und Kiefer

Stress zeigt sich nicht nur im Inneren, sondern häufig auch in Haltung, Mimik und Ausstrahlung. Viele Menschen haben sich an ein dauerhaftes Maß an Anspannung gewöhnt und nehmen kaum noch wahr, wie sehr Augen, Gesicht, Kiefer und Nacken unter den Belastungen des Alltags leiden.

Dieser Workshop vermittelt Wege, Spannungen bewusst wahrzunehmen und gezielt zu lösen. Durch den intensiven Gebrauch von Smartphones, Computern und anderen digitalen Medien befinden sich die Augen heute oft in einer dauerhaften Nahfokussierung. Dies wirkt sich auf den gesamten Körper aus: Der Kopf wird nach vorne geschoben, die Nackenmuskulatur verspannt sich, die Atmung wird flacher und die Stimme verliert an Tragfähigkeit und Klang.

Julia Kokke M.A.
Sprachwissenschaftlerin

Graebeweg 24
D-31737 Rinteln

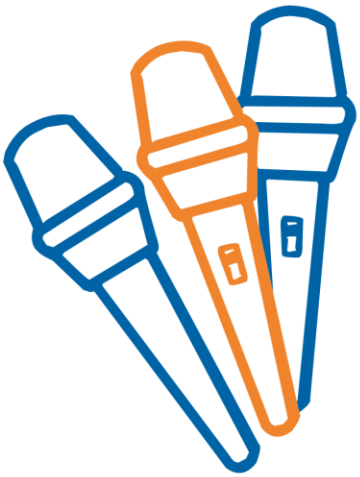
Kontakt
Telefon +(49) 05751 8791868

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

Vocal Coach

Interaktive Stimmbildung

Neues erfahren - freier agieren



Auch Gesicht und Kiefer reagieren sensibel auf Stress. Verhärtete Gesichtsmuskeln können die Mimik einschränken und die Ausdruckskraft beeinträchtigen. Der Kiefer zählt zu den wichtigsten Stressspeichern des Körpers. Nächtliches Zähneknirschen, Kopfschmerzen, Verspannungen, Stimmprobleme oder Beschwerden entlang der Wirbelsäule können mögliche Folgen sein.

Im Mittelpunkt des Workshops stehen die Zusammenhänge zwischen Augen, Gesicht, Kiefer, Nacken, Atmung und Stimme. Mithilfe gezielter Selbsthilfeübungen werden verspannte Muskelgruppen gelockert, Gelenke mobilisiert und die Körperwahrnehmung geschult. Die Übungen lassen sich einfach in den Alltag integrieren und sowohl zu Hause als auch am Arbeitsplatz anwenden.

Neben der praktischen Arbeit bietet der Workshop Raum für Erfahrungsaustausch, Reflexion und die Entwicklung individueller Strategien, um die gewonnenen Erkenntnisse nachhaltig in den Alltag zu übertragen.

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