Vocal Coach

Interaktive Stimmbildung

Neues erfahren - freier agieren

Frei durchatmen – Energie tanken
Durch Atemübungen Körper und Seele entlasten

Atem, Bewegung, Stimme und Wohlbefinden sind eng miteinander verbunden. Stress, Zeitdruck und körperliche Verspannungen können den Atemfluss einschränken und sich auf Energie, Konzentration, Stimme und Körperhaltung auswirken.

In diesem Workshop stehen einfache, alltagstaugliche Übungen im Mittelpunkt, die helfen, zur Ruhe zu kommen, Spannungen zu lösen und neue Kraft zu schöpfen. Achtsame Bewegung, gezielte Atemführung und sanfte Stimmarbeit unterstützen dabei, das Nervensystem zu regulieren, den Körper zu entlasten und die eigene Präsenz zu stärken.

Julia Kokke M.A.
Sprachwissenschaftlerin

Graebeweg 24
D-31737 Rinteln

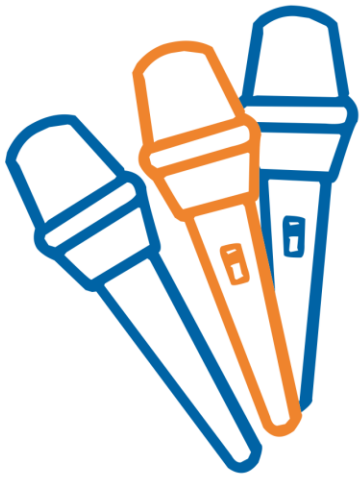
Kontakt
Telefon +(49) 05751 8791868

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

Vocal Coach

Interaktive Stimmbildung

Neues erfahren - freier agieren



Die Teilnehmenden entwickeln einen persönlichen Methodenkoffer für unterschiedliche Belastungssituationen und lernen, wie Atem, Körperwahrnehmung und Stimme zur Selbstfürsorge und Stressbewältigung genutzt werden können. Die Übungen lassen sich unmittelbar in den Berufsalltag integrieren und fördern mehr Gelassenheit, Beweglichkeit und innere Balance.

Schwerpunkte:

- Zusammenhang von Stress, Atmung und körperlicher Spannung
- Atemtechniken zur Entspannung und Regeneration
- Bewegungsübungen für Brustkorb, Wirbelsäule, Schultern und Becken
- Verbindung von Atem, Stimme und Körperhaltung
- Selbstwahrnehmung und Stressregulation
- Entwicklung individueller Strategien für mehr Energie im Alltag

Ziel des Workshops ist ein freierer Atem, mehr körperliche und mentale Entlastung sowie ein bewussterer Umgang mit den eigenen Ressourcen. So entstehen neue Möglichkeiten, den Herausforderungen des Berufsalltags mit mehr Ruhe, Präsenz und Vitalität zu begegnen.

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