Vocal Coach

Interaktive Stimmbildung

Neues erfahren - freier agieren

Freier Rücken, freier Nacken, freie Stimme
Körperorientiertes Stimmtraining

Eine freie und belastbare Stimme entsteht nicht allein im Kehlkopf, sondern im Zusammenspiel des gesamten Körpers. Verspannungen im Nacken, Rücken oder Kiefer, Stress und ungünstige Bewegungsgewohnheiten können die Stimmfunktion erheblich beeinträchtigen und zu unnötiger Anstrengung beim Sprechen führen.

Dieser Workshop macht den engen Zusammenhang von Bewegung, Haltung und Stimme praktisch erfahrbar. Durch achtsam angeleitete Bewegungslektionen, Elemente aus der Feldenkrais-Methode sowie funktionaler Stimmentwicklung werden Bewegungsmuster bewusst wahrgenommen und neue, leichtere Handlungsmöglichkeiten entdeckt. Dabei verbessern sich nicht nur Beweglichkeit und Körperorganisation, sondern auch Klangqualität, Stimmkomfort und Präsenz.

Julia Kokke M.A.
Sprachwissenschaftlerin

Graebeweg 24
D-31737 Rinteln

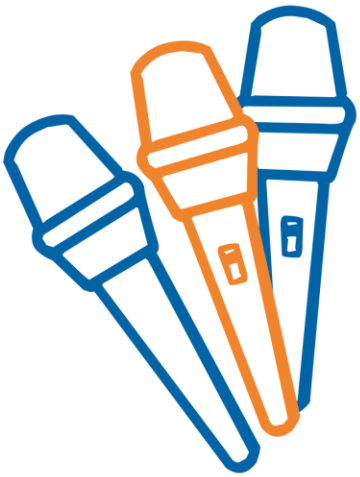
Kontakt
Telefon +(49) 05751 8791868

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

Vocal Coach

Interaktive Stimmbildung

Neues erfahren - freier agieren



Im Mittelpunkt steht die Wahrnehmung: Wer die Qualität seiner Bewegungen verändert, kann häufig auch mehr Leichtigkeit, Stabilität und Freiheit im stimmlichen Ausdruck gewinnen. Gleichzeitig bieten die Übungen wirksame Impulse zur Stressregulation und zur Vorbeugung von körperlicher und stimmlicher Überlastung.

Schwerpunkte:

- Zusammenhang von Körperhaltung, Bewegung und Stimme
- Entlastung von Nacken, Rücken und Schultern
- Grundlagen der Feldenkrais-Methode und „Awareness Through Movement“
- Funktionale Stimmentwicklung und ökonomisches Sprechen
- Faszien, Beweglichkeit und Körperdynamik
- Achtsamkeit und Selbstfürsorge im Berufsalltag

Ziel des Workshops ist eine freiere Körperorganisation als Grundlage für mehr Beweglichkeit, Wohlbefinden und einen müheloseren, tragfähigen Stimmeinsatz.

Für alle, die ihre Stimme über den Körper nachhaltig unterstützen und mit mehr Leichtigkeit sprechen 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