

Effektives Stimmtraining - Gesund und stark klingen

In unserer Körpersprache spiegelt sich unsere momentane geistig-seelisch-körperliche Verfassung wider. Und in unserer Stimme wird diese Körpersprache hörbar: zum Beispiel das berühmte Lächeln am Telefon... In diesem Stimmtraining lernen Sie unter anderem, im Einklang mit dem eigenen Atem zu sprechen, Ihre Körperstimme zu entwickeln, von Kopf bis Fuß authentisch zu wirken. Wir arbeiten gemeinsam an einer stimmigen Körperbalance und dynamischen Körpersprache. Wir streben einen fließenden Atemrhythmus an und bewirken, dass Sie mühelos, schnell und geräuschlos immer wieder zu Luft kommen. Ihre Stimme bilden Sie leicht, klar und klangvoll und Ihre Artikulation wirkt prägnant und schwungvoll. Wenn Sie die biologischen und physiologischen Wirkprinzipien in Ihrem Sprechen beachten, steigern Sie Ihre Koordinationsfähigkeit immens und damit Ihre Leistungsfähigkeit.

Inhalte

- Multimodale Wahrnehmung und Präsenz
- Balance, Aufrichtung und Bewegungstypen
- Inspirationstendenz und fließender Atemrhythmus
- Reflektorische Atemergänzung
- Anaphonesis – Regeneration durch die Stimme
- Körperstimme, Resonanz und Tragfähigkeit
- Artikulation als optimierte Mikrobewegungen
- Entspannungstechniken

Zielgruppe

Alle Personen, die Atem, Stimme und Körperausdruck in Einklang bringen möchten.

Methoden

Atempädagogik, Atemrhythmisch angepasste Phonation, Eutonie Funktionales Stimmtraining