

Schonen Sie Ihre Stimme – indem Sie sie richtig benutzen!

Stimmtraining direkt vom Redner und Konzertsänger

Ja, Sie haben richtig gelesen. Sie arbeiten als pädagogische Fachkraft in einem Sprechberuf, der Ihre Stimme von morgens bis nachmittags stark beansprucht. Nur robuste Stimmen halten da lange durch. Bei den anderen zeigen sich schnell Knötchen oder Stimmbandreizungen als Folgen einer falschen Nutzung.

Ganz entscheidend ist die Verabschiedung von der Vorstellung, die eigene Stimme werde ausschließlich im Hals gebildet. Eine halsgestützte Stimme hält nicht lange durch, denn wo der Kehlkopf kippen muss, wird er krampfhaft von der Halsmuskulatur festgehalten. Das darf nicht sein. Der Kehlkopf muss sich frei bewegen können. Die wahre Stützfunktion für Ihre Stimme findet viel tiefer unten im Körper statt. Zwerchfell, Bauch-, Flanken- und Beckenmuskulatur erfüllen hier ihre guten Dienste. Das Zusammenspiel all dieser Muskeln gemeinsam mit Rückenmuskulatur und der unmittelbar stimmgebenden Muskulatur im oberen Teil des Ansatzrohrs (Mundbereich, Gesicht und Nacken) lassen erst einen guten Ton entstehen. Einen geerdeten Ton. Der sich ausbreitet. Im ganzen Leib.

Richtig, es ist die Muskelharmonie des ganzen Leibes, die meine Stimme stärkt, die ihr Kraft, Ausdauer und Farbe gibt. Eine Stimme, die aus allen Poren strahlt. Und verabschieden sollte man sich schleunigst von der zweiten Vorstellung, man könne an der Stimme nichts ausrichten. Sind Sie sich denn überhaupt sicher, ob die Stimme, mit der sie täglich reden und singen, ihre „wahre“ Stimme ist?

Vielleicht möchten Sie auch das gerne herausfinden? Dann meine herzliche Einladung zur wichtigen Arbeit an und mit Ihrer Stimme. Was geht tatsächlich ohne sie?

Für eine Auswahl abwechslungsreicher Mahlzeiten sorgt Dr. Grunow in der – bezahlbaren – Gastronomie des Windecker Ländchens. Sie sind Selbstzahler. Für Getränke ist gesorgt (Kaffeekasse). Er ist Ihnen auch gerne behilflich bei der Zimmer- oder FEWO-Suche, die Sie selbst unter www.windeck-bewegt.de vornehmen können. Dr. Grunow ist erreichbar unter info@grunow-seminare.de oder Tel.: 02292-922877.

Nummer

24522-012

Datum

30.05.2022

31.05.2022

01.06.2022

02.06.2022

03.06.2022

Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

Ort

Philosophisch-Theologische Praxis

Grunow

Im alten Weiher 1

51570 Windeck

Zielgruppen

Mitarbeitende in Kitas und Familienzentren

Referent/in

Dr. Hubert Grunow

Diplom-Theologe

Gesangslehrer

Lebensberater

Teilnehmende (max.)

15

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

300.00 €

Normaler Preis für Externe

375.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

2.70

Verpflegung

Getränke

Unterrichtsstunden

40