

Das gute Sprechen

Für ein gutes und entspanntes Sprechen vor Gruppen

Stimme weg, Heiserkeit, hauchig, kraftlos, Schmerzen? Das muss nicht sein! In Sprechberufen haben wir uns ständig mit Heiserkeit, zu wenig Luft, zu leise, Halsschmerzen, Halskratzen auseinanderzusetzen. Mit dem richtigen Training ist all dies locker und entspannt in den Griff zu bekommen.

Wir widmen uns in diesem Seminar den Bereichen:

Entspannung

Das Sprechen selbst findet auf der körperlichen Ebene statt, der Inhalt wird auf geistiger Ebene reflektiert. Sind wir verspannt, kann unsere Muskulatur nicht schwingen, der Atem ist blockiert und viel von unserer stimmlichen Möglichkeit wird nicht ausgeschöpft. Stimmarbeit ist Körperarbeit. Gutes Sprechen fängt mit Entspannen an.

Atem

Er reguliert in starkem Maße unsere Körperspannung und trägt unseren Ton. Er ist unser Handwerkszeug, unsere Basis! Eine gute Atemtechnik sowie eine optimale Balance zwischen Ein- und Ausatemphase sind wesentlich. Mit einem guten Atem können wir auch die Energie einer Stresssituation in eine positive Richtung drehen.

Technik

Ein entspannter und lockerer Stimmansatz, das Ausgleichen funktionaler Problematiken, ein ausgeglichener Einsatz von Entspannung und positiver Spannung sowie individuelle Anliegen sind Themen, mit denen wir uns auseinandersetzen werden.

Es geht nicht darum etwas Neues zu etablieren, sondern das, was ihre Stimme mitbringt, zu fördern und zu festigen. Verschiedenste Übungen aus den Bereichen: Entspannung, Atemarbeit, Körperarbeit, Achtsamkeit, Körperwahrnehmung und Stimmbildung werden den Weg bereiten zu einer ausdrucksstarken, präsenten und gesunden Stimme.

Nummer

24524-003

Datum

16.09.2024

17.09.2024

Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

Ort

Kloster der Benediktinerinnen Köln

Brühler Str. 74

50968 Köln

Zielgruppen

Mitarbeitende in Kitas und Familienzentren

Referent/in

Doris Scheerer

Gesangspädagogin

Psychotherapie (HPG)

Achtsamkeitstrainerin

Atem-, Körper- und Entspannungstherapeutin

Teilnehmende (max.)

16

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

150.00 €

Normaler Preis für Externe

190.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

1.10

Verpflegung

Getränke

Unterrichtsstunden

16