

## 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

24526-002

#### Datum

28.09.2026

29.09.2026

#### Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

#### Ort

Pfarrheim der Kath. Kirchengemeinde

St. Johann Baptist Refrath

Kirchplatz 20a

51427 Bergisch Gladbach

#### 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

200.00 €

#### Bildungspunkte (ECTS)

1.10

#### Verpflegung

Getränke

#### Unterrichtsstunden

16

#### Material

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Decke oder Matte mit.