Dozent: Philipp Bonow M.Sc.

Ist Ihre Stimme täglich einer hohen Belastung ausgesetzt? Sprechen Sie oft vor vielen Menschen und in großen Räumen? Verändert sich Ihr Stimmklang? War Ihre Stimme nach einer Erkältung plötzlich sehr rau oder auch mal weg? Benötigt Ihre Stimme zunehmend länger, um sich zu erholen? Häufig wird zu lange gewartet! Hat sich eine Stimmstörung entwickelt, kann sie nur mit Mühe behoben werden. Im schlimmsten Fall ist sie nur kompensatorisch therapierbar.   
Warten Sie nicht, bis es zu spät ist! Gönnen Sie sich Ihrer Stimme etwas Gutes!

In dem Seminar lernen Sie nicht nur Ihre Stimme kennen. Sie erfahren in praktischen Übungen, wie Sie einer drohenden Stimmverschlechterung entgegenwirken können. Dieses Seminar basiert auf meiner reichhaltigen und langjährigen Erfahrung in der Zusammenarbeit mit Lehrer\*innen, Erzieher\*innen sowie Schauspieler\*innen.   
  
Mein Ansatz baut aus aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Stimmforschung auf. Sie werden sofort in der Lage sein, Ihre Stimme adäquat für Ihre Arbeit, aber auch für ein besseres Lebensgefühl zu gebrauchen.

In dem Seminar werden folgende Inhalte vermittelt:

Theoretischer Hintergrund:

* Entstehung einer gesunden Stimme
* Risikofaktoren die eine Stimme beeinträchtigen können
* Parameter, die eine Abnahme der stimmlichen Leistung erkennen lassen

Praktische Übungen:

* 3 Säulen der Stimmentstehung über Wahrnehmungsübungen kennenlernen
* Wahrnehmung und Aktivierung der Zwerchfellatmung
* Übungen für eine ungespannte und resonanzreiche Stimme
* Sprechübungen für eine entspannte Artikulation
* Anwendungsübungen vom Wort bis zum Vortrag

Stimmhygiene:

* Vorbeugende Maßnahmen