

WORKSHOP STIMMPRÄVENTION

Die **Stimme** ist gleichzeitig Teil und Ausdruck der individuellen Persönlichkeit.

Darüber hinaus ist sie jedoch auch ein feines Werkzeug und präzises Mess-Instrument, dass **Unstimmigkeiten**, also den beginnenden Verlust der Balance im eigenen System deutlich anzeigt und darüberhinaus die Möglichkeit bietet, das System über genau dieses Werkzeug zu regulieren und wieder in ein Gleichgewicht zurückzuführen.

Hierfür braucht es neben entsprechenden Übungen ein Wissen um (**stimmliche**) Zusammenhänge und das Erforschen des eigenen (**Stimm**-)Systems.

Der Workshop möchte neugierig auf den ganz eigenen **Stimmweg** machen.

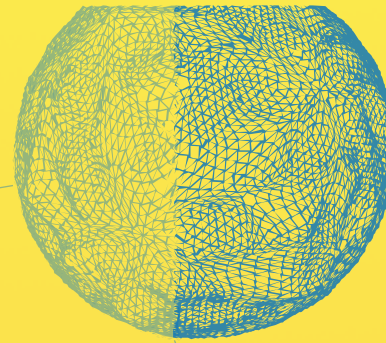
Möchten Sie Ihren Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen eine Unterstützung für eine leistungsstarke **Stimme** bieten?

Möchten Sie Ihre eigene **Stimme** kennenlernen, stärken und pflegen?

Der Workshop bietet hierfür einen ersten Einstieg.

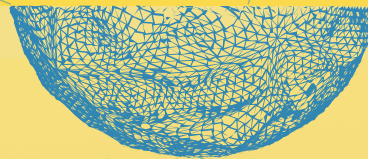
Zielgruppe sind Menschen in sprechintensiven Berufen oder mit sprechintensiven Hobbies sowie alle **Stimme**-Interessierten.

Eine **Anmeldung** ist für Einzelpersonen und Gruppen möglich. Weitere Informationen finden Sie auf der Innenseite.



Der Workshop ist auf 2 Termine à 3 Stunden ausgerichtet und kann in Ihrer Einrichtung oder in unseren Praxisräumen stattfinden.

Eine Gruppengröße von etwa 12 Personen sollte nicht überschritten werden.



DR. ANJA BEHNKE

staatl. gepr. Logopädin | Linguistin

Praxisverbund Berlin, Prof. Dr. O. König
Friedrichstr. 147, 10117 Berlin

logopädie-behnke.de
kontakt@logopädie-behnke.de
0151 685 33 909

PRÄVENTION & PFLEGE FÜR DIE STIMME

Für Einzelpersonen und Institutionen

Workshop für einen bewussten und gesunden
Umgang mit der eigenen **Stimme**

DR. ANJA BEHNKE

staatl. gepr. Logopädin | Linguistin



ORGANISATORISCHES

Kosten für Privatpersonen:

- * 100 Euro pro Teilnehmer und Workshop
- * max. Teilnehmeranzahl pro Workshop: 10 Personen*
- * 2 Termine à 3 Stunden inkl. Pausen

Kosten für Institutionen und Firmen:

- * 1.000 Euro pro Workshop
- * max. Teilnehmerzahl von 12 Personen pro Workshop
- * 2 Termine à 3 Stunden inkl. Pausen oder nach Absprache

Termine

- * Online: www.logopädie-behnke.de
- * Zusatzblatt im Flyer
- * Für Institutionen nach Absprache

Anmeldung für Einzelpersonen

- * Online: www.logopädie-behnke.de
- * Per E-Mail: kontakt@logopädie-behnke.de
- * Per Messenger: 0151 685 33 909

Anmeldung für Institutionen

- * Individuelle Terminabsprache
- * Per E-Mail: kontakt@logopädie-behnke.de
- * Telefonisch: 0151 685 33 909

*bei weniger als 8 Personen findet der Workshop nicht statt

"DIE STIMME EINES MENSCHEN IST SEIN ZWEITES GESICHT."

– GÉRARD BAUER –

*Gérard Bauer (1907-2000), schweizer Diplomat

THEMENAUSWAHL

- * **Stimmhygiene** – Raumakustik, Stimmverstärkung, Luftqualität
- * **Anatomische Grundlagen** – **Stimm**- und Sprechfunktion, **Stimm**muskulatur, Kehlkopf
- * **Tonus, Haltung & Bewegung** – körperliche Spannungszustände, Eutonus, innere und äußere (Körper)haltung, physiologische Körperhaltung im Sitzen und Stehen, Entspannungstechniken
- * **Kiefer & Kaumuskulatur** – muskuläre Strukturen, CMD, Kiefer und Stimme
- * **Atmung** – Ruhe- & Sprechatmung, Atemrhythmus, reflektorische Atemergänzung
- * **Artikulation** – Artikulationsarten und -orte, **Stimm**lippenspannung, Resonanz, Ansatzrohr
- * **Phonation** – **Stimm**wahrnehmung, Brust-/Kopfresonanz, **Stimm**sitz, Indifferenzlage
- * **Stimmpflege** – **Stimm**hygiene, Erarbeiten eines **Stimm**pflegeprogramms
- * **Stress** – Physiologie von Stressvorgängen, Sympathikus, Parasympathikus