

# Natürlich Sprechen und Atmen- meine echte Stimme. Ganzheitliches Training

|             |                                               |
|-------------|-----------------------------------------------|
| Kursnummer  | 252GE0123                                     |
| Beginn      | Donnerstag, 21.08.2025, 18:30 - 20:00 Uhr     |
| Dauer       | 6 U-Tage                                      |
| Kursort     | Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03 |
| Gebühr      | 70,00 €                                       |
| Teilnehmer  | 7 - 12                                        |
| Kursleitung | Patricia Scheibe                              |

In diesem Kurs erfahren Sie den dreiteiligen Atemrhythmus und die Regenerationswege für Stimme und Körper auf traditionelle Weise nach Clara Schläffhorst und Hedwig Andersen, die Begründerinnen der Atemlehre, zusätzlicher Bonus ist der Einstieg in die Stimmbildung für den besseren Gebrauch der Stimme im Alltag oder Berufsleben oder auch für den Einsatz beim Singen.

## Inhalte:

Erfahren und wahrnehmen der eigenen individuellen Stimme  
Wohlfühlspannungszustand  
optimalerer Einsatz der Stimme im Alltag und Berufsleben  
mehr Selbstvertrauen im Umgang mit der eigenen Stimme  
verbesserte Atmung  
verbesserte Körperhaltung und Aufrichtung des Körpers  
Erlangen von mehr Selbstbewusstsein

## Methoden:

Input/Vortrag  
Einzel- und Gruppenübungen  
Gemeinsame Schwingenübungen (z.B. am Schwingeseil)  
Übungen zum Tönen mit bestimmten Vokalen und Lautverbindungen, die zu einem Wohlfühl- und Klangerlebnis werden  
Feedbackrunden und Selbstreflektion  
Spaß und Leichtigkeit  
bewusste Improvisation entsprechend der Bedürfnisse der Gruppe

Lassen Sie sich durch die Natur im Frühling inspirieren und Ihre Stimme aufblühen!

## Termine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort                                           |
|------------|-------------------|-----------------------------------------------|
| 21.08.2025 | 18:30 - 20:00 Uhr | Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03 |
| 28.08.2025 | 18:30 - 20:00 Uhr | Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03 |
| 04.09.2025 | 18:30 - 20:00 Uhr | Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03 |
| 11.09.2025 | 18:30 - 20:00 Uhr | Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03 |
| 18.09.2025 | 18:30 - 20:00 Uhr | Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03 |
| 25.09.2025 | 18:30 - 20:00 Uhr | Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03 |