

Natürlich Sprechen und Atmen- meine echte Stimme. Ganzheitliches Training

| | |
|-------------|-----------------------------------------------|
| Kursnummer | 252GE0133 |
| Beginn | Donnerstag, 06.11.2025, 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 Schwingeübungen (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

Erleben Sie beim Schwingen den Wohlfühlspannungszustand und gelangen so zu mehr Ruhe und Gelassenheit.

Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|-----------------------------------------------|
| 06.11.2025 | 18:30 - 20:00 Uhr | Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03 |
| 13.11.2025 | 18:30 - 20:00 Uhr | Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03 |
| 20.11.2025 | 18:30 - 20:00 Uhr | Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03 |
| 27.11.2025 | 18:30 - 20:00 Uhr | Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03 |
| 04.12.2025 | 18:30 - 20:00 Uhr | Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03 |
| 11.12.2025 | 18:30 - 20:00 Uhr | Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03 |