

Meine natürliche Stimme erfahren und die Kraft, die mir innewohnt

Kursnummer	252GE2213
Beginn	Samstag, 13.12.2025, 17:00 - 19:00 Uhr
Dauer	2 U-Tage
Kursort	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
Gebühr	39,00 €
Teilnehmer	7 - 12
Kursleitung	Patricia Scheibe

In diesem Intensivseminar 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

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

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.12.2025	17:00 - 19:00 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
14.12.2025	10:00 - 13:00 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03