

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

Kursnummer	261GE0133
Beginn	Freitag, 22.05.2026, 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

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

## Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.05.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
29.05.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
05.06.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
12.06.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
19.06.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
26.06.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03