

Ausschreibung

Körper-Atmung-Stimme I

Erste Schritte zu einer gesunden Stimme

Unterschiedliche Spannungszustände im Körper, unbewusste Gedanken und Gefühle sowie körperliche Gewohnheiten beim Sprechen, Atmen und Bewegen haben Einfluss auf unseren Stimmklang.

Wir werden uns dieser durch vielfältige Wahrnehmungsübungen bewusst und werden so ausgeglichener und leistungsfähiger.

Inhalte:

Wir erleben unsere Sprech- und Singstimme mit

- Bewegung, Rhythmus, Atmung, Musik
- Vielseitigen Improvisationen
- Stimm- und Atemspielen
- Ein- und mehrstimmigen Liedern

Ziele:

- Harmonisierung von Körper, Atem, Resonanz und Stimme
- Wahrnehmung der Zusammenhänge zwischen Körper und Stimme
- Vorbeugung von Stimmstörungen durch effektive Körper-, Atem-, Stimmübungen

