



## **Stimme ohne Stress - klangvoll und entspannt sprechen**

Ihre Stimme ist Ihre lebendige Visitenkarte. Sie macht Sie sympathisch, attraktiv und verleiht Ihnen Charisma. Und manchmal fordert Ihr Beruf Ihre Stimme: Sie müssen viel oder lange sprechen bzw. vortragen und Ihre Stimme muß tragfähig und überzeugend sein.

In diesem Seminar lernen Sie, sich von einer monotonen Stimme, Heiserkeit, Nervosität und Schüchternheit beim Sprechen zu verabschieden.

Klangfülle und Stimmkraft entsteht durch eine gelöste Aufrichtung und freie (Kopf-) Haltung. Oft haben unsere Haltungsgewohnheiten jedoch der Stimme ihre Dynamik und Frische genommen. Die Alexander-Technik (AT) schenkt Ihnen einen entspannten Umgang mit Ihrer Stimme und sich selbst. Sie lernen zu beobachten, was die übermäßige Belastung Ihrer Stimme verursacht.

Die Prinzipien der AT ermöglichen Ihnen dann, selbständig unbemerkte dysfunktionale Verspannungsmuster aufzugeben und die Mechanismen des Körpers und Sprechens störungsfrei zu gebrauchen. Die Sprechübungen erreichen dann ihre volle Wirkung. So erlangen Sie Ihre Stimmkraft, Dynamik, eine mühelose Stimme und Ihre lebendige ausdrucksvolle Visitenkarte zurück.

Bitte bringen Sie einen Text/Geschichte/Präsentation mit, um damit Erfahrung zu sammeln.