

## Kurs Nr.: 2026 047

09.03.2026-10.03.2026

Titel:	Körper, Stimme und Haltung
Inhalt:	Vom Arbeitsplatz bis zur Familienfeier: Wir benutzen unsere Stimme in den vielfältigsten Situationen. Da kann eine feine Sprechwirkung sehr nützlich sein, um sich so gut wie möglich mitzuteilen. Mit Übungen aus einem Körper- und Stimmtraining arbeiten wir in diesem Kurs an Atmung, Kraftstimme und emotionaler Durchlässigkeit bei Rede und Gespräch. Für Zuhause gibt es ein kleines Übungsvideo.
Info:	Dieser Kurs eignet sich für alle Menschen, die ihre Stimme und dadurch sich selbst besser kennenlernen wollen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

1 Tag:	Vorstellungsrunde und verorten der Teilnehmenden - Dialog-Übungen - Feedback-Regeln - Übungen um zu Erkunden wie Körperhaltung die Stimme beeinflusst
2 Tag:	Atemübungen - Stimmübungen - Textarbeit = Fremdtext in unterschiedlichen Haltungen sprechen - Stimmphysiologie
3 Tag:	
4 Tag:	
5 Tag:	