



Herausbildung des individuellen Stimmpotentials FEINTUNING DES EINGENEN KLANKÖRPERS



Workshop
halber Tag



Workshop
ganzer Tag



Hintergrund:

Die Stimme hinterlässt neben der Körpersprache den ersten unmittelbaren Eindruck bei Kontaktaufnahme mit unserer Umwelt. Unsere Stimme bietet Möglichkeiten diese Kontaktaufnahme zu verbessern und zu optimieren. Gezielte Yogapraxis lockert, kräftigt und entspannt unseren naturgegebenen „Klangkörper“. Atem führt zum Ursprung von Kraft und hilft Weite des Körperinnenraumes zu schaffen. Anhand von Texten, Geschichten und Gedichten wird Artikulation und Modulation der eigenen Stimme geübt.

Lernen Sie Ihren individuell angepassten Entfaltungsraum kennen und sich ihn zu eigen zu machen, um beim Sprechen nicht in das ein oder andere Extrem (zu lautes oder zu leises Sprechen) zu verfallen.

Ein ruhiger und gleichmäßiger Atem, sowie der Klang der Stimme hängen mit der Funktion des Hals Chakras zusammen. Es steht für Kommunikation, Sprachgewandtheit und Leichtigkeit. Übungen hin zu einem entspannten, selbstbewussten Auftreten ermöglichen neue Anregungen und Impulse rund um das Thema verbale und nonverbale Kommunikation.

Inhalte:

- Verbesserung der Atemkapazität
- Verankerung einer stabilen Körpermitte
- Kraft- u. Resonanzentfaltung, gelungene Artikulation und Modulation der Stimme
- Übungen zur Aktivierung souveräner verbaler und nonverbaler Kommunikation
- Meditation zur Stärkung der Körperpräsenz

Hinweis:

Der Workshop wird von 2 Referentinnen durchgeführt.

Bitte Sportbekleidung tragen und eine Matte mitbringen.

Ein ruhiger Raum zur Durchführung des Workshops, wäre empfehlenswert.

Der Workshop ist als Aufbauworkshop nach dem Workshop „Stimmpotential entfalten durch Yoga und Atmung“ empfohlen.

Zur Beratung, Planung und Buchung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

medical airport service GmbH
Team Präventionsmaßnahmen und -schulungen
Hessenring 13a
64546 Mörfelden-Walldorf
Telefon: +49 (0) 6105-3413-190
E-Mail: gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de