



## Stimme gut in Form EFFEKTIVE STIMM- UND LAUTBILDUNG



Workshop  
halber Tag



Workshop  
ganzer Tag



### Hintergrund:

Überhören wir unsere Stimme, beginnt der Körper, sich durch Symptome Gehör zu verschaffen, die das Wohlbefinden beeinträchtigen können. Stimmprobleme bedingen Veränderungen im Bewegungsablauf der Stimmorgane. Intensive Stimmbelastungen führen zu veränderten Bewegungsmustern, die das Muskel-Schleimhaut-System negativ beeinflussen können. Sprechen wird anstrengend, die Stimme klingt heiser, und die Schleimhäute werden anfälliger für Infekte.

Ziel des Workshops ist es, die eigene Stimme zu finden, zu pflegen und ihr Gewicht zu geben. Die Vermittlung von täglich praktizierbaren Stimmbildungstechniken dient der Vorbeugung von Stimmproblemen und der langfristigen aktiven Förderung einer gesunden Stimme.

### Inhalte:

- Basiswissen zur Stimm- und Lautbildung
- Wahrnehmungsübungen: Atmung, Lautbildung und Artikulation
- Zusammenhänge zwischen Stimmung, Körperspannung, Atmung, Stimme und Lautbildung
- Vorbeugung und Handling von Stimmproblemen
- Übungen für einen resonanzreichen Stimmklang

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](mailto:gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de)