

WANN

- nach Vereinbarung
- auch als Inhouse-Veranstaltung

WO

Praxis für Stimm- und Sprachtherapie
Martina Amann-Carsten
Am Kreuzteich 6
38104 Braunschweig

Kosten

nach Vereinbarung

Anmeldung

Tel: 0531 – 7 999 255
info@kreuzteichpraxis.de
oder:
gudrunmeurer@web.de



Gudrun Meurer-Hageroth
Diplom-Sozialpädagogin
Lehrerin für Alexander-Technik



Martina Amann-Carsten
Diplom-Sprachheilpädagogin
Stimm- und Sprechtrainerin

Workshop: Alexander-Technik und Stimme

Körper und Stimme im Gleichklang



Haltung
Atmung
Bewegung
Stimme

Möchten Sie

- Ihren Körper und Ihre Stimme mit mehr Leichtigkeit erleben
- körperliche und stimmliche Präsenz entwickeln
- Ihr stimmliches Potential erweitern
- körperlich und stimmlich überzeugen
- mit Ihrem Körper und Ihrer Stimme stimmig sein

dann laden wir Sie auf eine Entdeckungsreise ein!

Unser Workshop richtet sich an Menschen, die

- beruflich viel sprechen müssen
- vor Gruppen sprechen und Gruppen moderieren
- authentisch überzeugen möchten
- mit weniger Kraft mehr erreichen wollen
- und an alle, die Lust haben Ihre Stimme neu zu entdecken und zu entfalten

Inhalte

- Haltungs- und Bewegungsmuster wahrnehmen und verändern
- lockerer Atemrhythmus
- ökonomischer Stimmgebrauch
- Resonanz und Klang entwickeln
- Körper- und Stimmausdruck

„Man muss lernen, inmitten der Aktivität ruhig zu sein und beim Ruhen strahlend lebendig zu sein.“

Indira Gandhi

Die Alexander-Technik wurde von dem australischen Schauspieler F.M. Alexander Anfang des 20. Jahrhunderts aufgrund eigener Stimmprobleme entwickelt.

Sie ist eine körperorientierte Methode, um sich selbst und den eigenen Körper besser wahrzunehmen, Spannungsmuster zu erkennen und aufzulösen.

Es entsteht mehr Leichtigkeit und Freiheit in der Haltung und in der Bewegung. Das ist eine gute Voraussetzung, um die Stimme klingen zu lassen.

Aus der Lockerheit heraus wird es möglich, den Atem fließen zu lassen und somit verschiedene Funktionen der Stimme leichter einzuüben.

Die Stimme bekommt mehr Resonanz, Tragfähigkeit und Klang.