

**Vera Mickenbecker**



**Interaktiver Vortrag**

***Stimm- und Atemtraining  
für eine kräftige und wohlklingende Stimme***

**Der Ton macht die Musik**

Die richtige Atem- und Stimmtechnik sorgt auch bei starker Beanspruchung für eine ausdauernde und gesunde Stimme. Die Stimme wird kräftiger, variabler und angenehmer im Klang. Davon profitieren wir privat und beruflich gleichermaßen. Wir können uns besser durchsetzen, mehr Aufmerksamkeit und Interesse erzielen und bei Reden und Vorträgen besser „ankommen“.

**Ursachen für Stimmprobleme sind u.a.**

- Nachahmung und Aneignung falscher Stimmuster (Höhe, Pausen, Atmung, Klang usw.)
- Zu leises Sprechen durch Erziehung / Gesellschaft
- Falsche Atmung durch sitzende Tätigkeiten, Stress usw.
- Behinderung der Stimm- und Atemorgane durch Haltungsfehler

**Inhalt interaktiver Vortrag**

Nach kurzer Theorie zum Zusammenhang von Haltung, Atmung und Stimme werden in lockerer Atmosphäre durch Übungen falsche Gewohnheiten aufgespürt und Möglichkeiten zum Korrigieren gezeigt.

**Übungen**

- Haltung und Atmung
- Spannung und Entspannung
- Zwerchfell und Beckenboden
- Resonanzräume
- Stimmsitz und Stimmklang
- Eigenton

**Vera Mickenbecker**

Als Kabarettistin, Schauspielerin, Sprecherin und Moderatorin ist Vera Mickenbecker bestens vertraut mit dem Einsatz von Körper und Stimme. Ihr Angebot als Präsentations- Stimm- und Flirttrainerin für Business und Privat reicht von Seminaren, Events, interaktiven Vorträgen bis hin zur Einzelberatung.

Preise nach Vereinbarung