

**Vera Mickenbecker**



## **Interaktiver Vortrag „Ihr Ton macht die Musik“**

***Für eine kräftige, wohlklingende und facettenreiche 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**

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

### **Übungen und Inhalte**

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

### **Preise interaktiver Vortrag**

- Ab 500 € zzgl. MwSt.
- Der Preis ist abhängig von Aufwand, Entfernung, Art und Größe der Veranstaltung

Ich freue mich darauf, Ihnen ein individuelles Angebot zu unterbreiten.

Mit freundlichen Grüßen

Vera Mickenbecker