

Vera Mickenbecker



**Stimm- und Atemtraining
für eine gesunde, kräftige 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 spüren wir falsche Gewohnheiten auf. Ich zeige Ihnen Möglichkeiten und Übungen, wie Sie zu Ihrer ganz eigenen, gesunden und kräftigen Stimme finden.

Übungen und Inhalte

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

Ablauf

Jedes Coaching wird individuell auf Ihren Bedarf und Ihre Erwartungen abgestimmt. Hierzu biete ich ein unverbindliches Gespräch bis ca. 30 Minuten an. Daraufhin treffen Sie Ihre Entscheidung. Termine sind Montag bis Samstag möglich.

Preise

Stundensatz für Einzelcoaching	70,- Euro/Stunde inkl. 19% MwSt.
Ab 4 Stunden (à 60 Min.)	60,- Euro/Stunde inkl. 19% MwSt.

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

Mit freundlichen Grüßen

Vera Mickenbecker