

So bleibt Ihre Stimme gesund



Wird Ihre Stimme beim Singen oder Sprechen schnell müde oder sogar heiser? Räuspern Sie sich viel und müssen oft husten, obwohl Sie nicht erkältet sind? Erholt sich Ihre Stimme nach Infekten der oberen Atemwege oder starker Beanspruchung nur schwer wieder?

Um die Stimmgesundheit geht es in diesem praktischen Workshop. Anhand von Körper-Atem- Stimmübungen und kurzen Liedphrasen erfahren Sie, wie Stimmklänge auf eine gesunde Art und Weise erzeugt werden können.

Ziel ist es, mit Freude zu einem gesunden, freien Stimmklang zu finden, der es ermöglicht, ohne Heiserkeit durch Proben und Konzerte zu kommen. Kennen Sie die ganzheitlichen Zusammenhänge rund um Ihre Stimme besser, können Sie Signale frühzeitig wahrnehmen und adäquat reagieren.

- Dauer: 1 ½ h
- Ort und Zeitpunkt: nach Wunsch des Chores / Vereines
- **Voraussetzung: Kurs 1 „Die Stimme verstehen“**
- Infrastruktur (vom Verein zu organisieren):
 - Raum mit Platz zum Bewegen und Sitzgelegenheit für alle TN
 - Beamer und Leinwand
 - Klavier oder E-Piano
- Kosten: 200.-

Anfrage und Information:



judith furrer-bregy

komplementärtherapeutin oda ktcc
dipl. atemtherapeutin sbam
dipl. stimmpädagogin

therapiezentrum ahorn
bahnhofstrasse 1
3945 gampel, schweiz

telefon 027 934 14 84
mobile 078 883 07 04
www.atemundstimme.ch