



atem & stimme

Judith Furrer-Bregy

Stimmfit durch den Winter

Ein Workshop für Sänger, Sprecher und alle, die ihre Stimme lieben

Stimmprobleme machen vor keiner Jahreszeit halt, und gerade in der kälteren Zeit bist du besonders anfällig. Wie kannst du deine Stimme effektiv schützen und was tust du, wenn du doch eine heisere Kehle hast? In diesem Workshop lernst du einfache, aber wirkungsvolle Tools, um deine Stimme gesund durch die kalte Jahreszeit zu bringen.

Inhalte:

- Ganzheitliche Vorbeugung: Stärke deine Stimme proaktiv mit einfachen Übungen und Alltagstipps.
- Erste-Hilfe-Tools: Was tun, wenn es dich erwischt hat? Lerne Sofortmaßnahmen bei Heiserkeit, Husten und Stimmermüdung.
- Selbstwirksam behandeln: Entdecke praktische und natürliche Wege, um deine Stimme zu pflegen und schnell wieder fit zu werden.

Für wen ist dieser Workshop?

Für dich als SängerIn, LehrerIn, ModeratorIn, alle die beruflich viel sprechen oder ihre Stimme einfach nur schützen möchten.

Das nimmst du mit:

Konkrete, sofort anwendbare Techniken, um selbstständig und effektiv für deine Stimmgesundheit zu sorgen.

Praxishaus Vitalis, Gampel:

Freitag 6. Februar 2026, 18.00 – 20.00 Uhr

Kosten: CHF 50.– (inkl. Material)

Anmeldung:

Bitte online anmelden bis 30. Jan 2025.



atem & stimme

Judith Furrer-Bregy

Eidg. dipl. Komplementärtherapeutin

Atem-Körper-Stimme

Körperpsychologie

Infos und Anmeldung

Bitte online anmelden:

www.atemundstimme.ch

078 883 07 04

