

Susanne Leitner Intensiv Workshop Integratives Stimmtraining

Die stimmlichen Belastungen im Alltag sind für viele Menschen ein Problem. Stimmüdigkeit oder Heiserkeit können erste Anzeichen für eine beginnende Schädigung der Stimme sein. In diesem Workshop geht es um vorbeugende Maßnahmen und um die Gesunderhaltung der Stimme. Im Vordergrund stehen dabei der bewusste Umgang mit der Stimme, die Trainingsmöglichkeiten sowie das Erleben einer körperlich angebotenen, autonomen Stimme. Sie erfahren so grundlegendes über die Physiologie ihrer Stimme. Zusätzlich helfen atemtypische Atemübungen, das Erlernen einer gesunden Stimmführung sowie das Training des Artikulationsapparates der Stimme dazu, den vielschichtigen Anforderungen des Lebens gewachsen zu sein.

Ziele und Inhalte des Workshops

- Gesunde Stimme
- Kraftvolleres Auftreten durch mehr stimmliche Sicherheit
- Klare Artikulation und gute Verständlichkeit
- Müheloses Sprechen und stimmliche Flexibilität
- Energetisierung des Körpers durch Atemtraining
- Steigerung der Stimmqualität
- Umgang mit Heiserkeit und stimmlich belastenden Situationen
- Steigerung der Lebensfreude durch Anbindung an den eigenen Atemtyp

Susanne Leitner

Seit 2004 lizenzierte Integrative Stimmtrainerin®, arbeitet freiberuflich als Stimmtrainerin, Sängerin und Schauspielerin und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Körperarbeit, die sie in ihre Workshops einfließen lässt.

