



Lebenshilfe Landesverband Saarland e.V.

Gesundheitsprävention für Vielsprecherberufe

Termin:

06.02.25

Uhrzeit:

09:30 Uhr bis 15:00 Uhr

Zielgruppe:

Pädagogische Fachkräfte

Ort:

Bliespromenade 5
66538 Neunkirchen

Kosten:

150 Euro

Mindestteilnehmerzahl:

10 Personen

Maximal:

12

Dozentin:

Yasmina Schmitt-Adamaszek,
Atem-, Sprech-, und
Stimmtherapeutin,
Stimmtrainerin

Anmeldefrist:

16.01.25

Tagtäglich begegnen wir Situationen, in denen wir unsere Stimme laut gebrauchen müssen. Um möglichen Schaden an unserem Stimmorgan zu verhindern, benötigen wir ein umfassendes Wissen über die Tonerzeugung und die damit verbundenen Wechselwirkungen von Körper, Geist, Atem und Stimme. Im folgenden Seminar erhalten Sie theoretische (anatomische) und praktische Übungen, um Ihre eigene Stimme neu kennen zu lernen, sie wert zu schätzen und stimschonend einzusetzen. Gesundheitsprävention ist das Stichwort, da viele pädagogische Mitarbeiter*innen unter Stimmproblemen leiden, was die praktische Arbeit in der logopädischen Therapie zeigt. Im Laufe des Seminars lernen sie neue Impulse für Ihre eigene Stimmgesundheit kennen und sie kommen aus Ihre Komfortzone heraus. Es folgen praktische Tipps und Stimme-Warm-Ups, die sie sofort in Ihren beruflichen und privaten Alltag einbauen können.

Inhalte & Ziele:

- Wechselwirkung zwischen Körper, Geist, Atmung und Stimme wahrnehmen
- Körper- und Tonus regulierende Übungen
- Atemrhythmische Übungen
- Artikulationsübungen
- Wohlfühllage finden
- Stimmkraft (u.a. Rufstimme)
- Anwendung auf Text
- Lax Vox

Bitte mitbringen: 0,5 l Wasserflasche