

Stimmprävention für Sprechberufe

STIMMWORKSHOP

Heiserkeit
Räuspern
tragfähige Stimme
Stimmermüden
Stimmhygiene
Sie wollen
was tun?

Stimmprävention
hilft die Stimme
zu schonen
und zu pflegen

Die Stimme ist
für Menschen
im Sprechberuf
das wichtigste
Arbeitsinstrument

Inhalte:

- Was hat Atmung mit Körperhaltung zu tun?
- Lockerungsübungen für den beruflichen Alltag
- Übungen zur Stimmkräftigung
- Verbesserung der stimmlichen Belastbarkeit
- Verbindung zwischen Stimme und Persönlichkeit
- Stimmhygiene (exogene und endogene Belastungsfaktoren)
- Berufsspezifische Übungen
- Handout