Frauenstimmen stärken

5.-6. März 2027, Evang. Bildungszentrum Hesselberg

Susanne Schrage • Humboldtstraße 81 • 90459 Nürnberg
Atem- und Stimmpädagogin (AAP®-Lehrtrainerin), Focusing-Trainerin (DFG), HP Psychotherapie
0911/39 38 500 • susanne.schrage@web.de • www.atem-stimme-focusing.de

frauenstimmen stärken
zusammenhänge verstehen
persönliches potential entfalten
frauenstärke in stimmstärke verwandeln
jetzt

Frauen brauchen starke Stimmen! Im Alltag, im Beruf, in der Familie – überall sind wir mit vollem Einsatz gefordert - auch stimmlich. Sich Gehör verschaffen, die Stimme erheben, ein Machtwort sprechen, unterrichten, verkündigen, vortragen, überzeugen, begeistern, streiten und leiten – ohne zu verstimmen, ohne zu verstummen, ohne, dass die Luft wegbleibt, ohne Sorge, nicht gehört, verstanden, ernst genommen zu werden. Unsere Stimme bestimmt in hohem Maße erfolgreiche Kommunikation. Ein bewusster Umgang mit dem Körperinstrument Stimme lässt sich trainieren.
In diesem Seminar werden wir Zusammenhänge verstehen: Wie hängen Stimme und Person, Sprechweise und Inhalt, Körperhaltung und Durchsetzungsfähigkeit, Atem und Artikulation, Kontakt und Präsenz zusammen? Kurze inhaltliche Impulse wechseln ab mit Üben, individuelle Fragen haben Raum, konkrete Situationen können ausprobiert werden. Frauen(stimmen)spezifische Erkundungen zu Selbstbewusstsein, Kompetenz und Kommunikationsverhalten ergänzen das Programm.
Die Basis der Arbeit mit Körper, Atem und Stimme sind die Atemrhythmisch Angepasste Phonation (AAP) nach Coblenzer/Muhar und der Erfahrbare Atem nach Middendorf. Beide Ansätze stehen für eine ganzheitliche Ausrichtung, die Körperbewusstsein, natürlichen Atemfluss, authentischen Stimmklang, Sprechabsicht und Kommunikationsverhalten miteinander ins Spiel bringen.
Sie entfalten Ihr persönliches Potential und können Frauenstärke in Stimmstärke verwandeln.

frauenstimmen stärken
inspiriert flexibel
leichtigkeit des seins
erfahren genießen vertrauen staunen
wandlung

Beginn: Freitag 5. März 2027 – 16:00h, Ende: Samstag 6. März 2027 – 16:00h
Kosten (inkl. Seminargebühr): EZ 215,50 € / DZ 208,50 € / o.Ü. 147,50 €
Veranstalter + Anmeldung: www.ebz-hesselberg.de