Training für die Stimme

– ein neues Seminarangebot

Das Pilotseminar „Training für Ihre Stimme" fand in diesem Frühjahr am 25. März und 1. April statt.

Die Trainerin, Jorena Minde, vom Institut Schlaffhorst Andersen, erklärte den Teilnehmerinnen und Teilnehmern des Seminars zuerst das Konzept Schlaffhorst-Andersen, dem ein ganzheitlicher Gedanke zugrunde liegt. Die Wechselwirkungen von Atmung, Stimme, Haltung und Bewegung waren die Grundgedanken, die die beiden Begründerinnen um die Jahrhundertwende zum 20. Jahrhundert herum beschäftigten. Dieser ganzheitliche Ansatz durchzog beide Seminartage wie ein roter Faden. Es wurde zwar auch Theorie vermittelt, zum Beispiel wie und wo die Stimme beziehungsweise der Ton in unserem Körper entsteht, die meiste Zeit war aber mit Körper- und Atemübungen, Stimmübungen und nicht zuletzt der Schulung unserer Wahrnehmung ausgefüllt. Das Seminar war spannend, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben oft gelacht und vieles gelernt.

In stressigen Situationen die Atmung bewusst zu steuern, und damit nicht nur die Stimme zu beruhigen, durch Gesichtsgymnastik (etwa Fratzen schneiden) die Artikulation zu verbessern und die Eigenwahrnehmung zu schulen (Wann atme ich ganz flach und kurz? Was ändert sich durch tiefes Ein- und Ausatmen? Wie kann ich durch Pausen zwischen dem Ein- und Ausatmen die Atemmuskulatur entspannen?) wurde durch verschiedenste Übungen, die einfach und fast überall durchgeführt werden können, vermittelt. Da zwischen den beiden Seminartagen eine Woche lag, konnten alle Seminarteilnehmer sich für Übungen entscheiden, die sie in dieser Woche mehrfach durchführen wollten (vom Fratzen schneiden nach dem Zähneputzen bis zum Stimmcheck vor dem Einschlafen). Am zweiten Seminartag wurde dann über die regelmäßige Durchführung und die Wirkung der Übungen gesprochen. Dies hat sicher bei allen für ein größeres Maß an Nachhaltigkeit und zumindest bei mir einen fröhlicheren morgendlichen Gang ins Badezimmer geführt.

Da Seminar eignet sich für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die (schon) Probleme mit ihrer Stimme haben als auch zur Prävention.

Ich kann es nur allen weiterempfehlen!

Claudia Meier

Jorena Minde

- staatlich geprüfte Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin
- in Sprach-, Sprech- und Stimmtherapeutischer Praxis in Hannover tätig; alle Kassen und privat
- Seminare für Firmen, Fortbildungen für Berufssprecher, Atem- und Stimmarbeit mit Profi- und Laiensängern
- Referentin für das Institut Schlaffhorst-Andersen (ISA) (Vermittlung von Seminaren für Kollegien bezüglich Stimme am Arbeitsplatz)

Nach dem erfolgreichen Pilotseminar erweitern wir das Weiterbildungsprogramm der Innerbetrieblichen Qualifizierung (IQ) um das Seminar „Training für Ihre Stimme". Sie finden das Seminar zukünftig unter der Kategorie Gesundheitsmanagement in der IQ-Datenbank.

Dort können Sie sich auch gleich anmelden.

Katharina Becke (Sachgebiet für Berufsbildung)