



### **Lebendiger Mitmach-Vortrag zum Thema**

#### ***„Stimmhygiene – was eine gesunde Stimme ausmacht“***

##### **Inhalte:**

- Stimmhygiene allgemein und was der Atem damit zu tun hat.
- Überblick über die Anatomie der Stimme.
- Was braucht eine tragfähige gesunde Stimme?
- Was führt zu Stimmproblemen?
- Natürliche Regenerationswege für die Stimme.

**Dauer:** 90 Minuten, variiert leicht je nach Interaktion

**Ort:** in euren Proberäumen oder Ort nach Wahl

**Fahrtkosten:** ab dem 50. gefahrenen Kilometer 0,40 cent/km

**Betrag:** 150 Euro

##### **Zusatzoption:**

Die Möglichkeit ein persönliches 1zu1 Coaching mit mir zu buchen:

12 Minuten pro Person, Wechsel im Viertel-Stunden-Takt (Zeit kann je nach Nachfrage variieren, sodass wir alle, die ein Einzelcoaching wünschen, an dem Tag unterbekommen können) Inhalt: Eine erste Atemsystem-Analyse und Anhaltspunkte zur persönlichen Optimierung. Die Möglichkeit auf persönliche Fragen und Anliegen einzugehen und individuelles Feedback. Manuelle Techniken können zur Unterstützung angewandt werden, damit ein besseres Gefühl für die Tiefe Atmung entsteht (10 Euro p.P.)