

Stimme und Stimmung

Nutzen Sie das Potential Ihrer Stimme zur Persönlichkeitsentfaltung

1. **Die Einheit von Stimme und Stimmung** – warum wir klingen, wie wir sind
2. **Mit der Stimme zur Selbstreflexion** – was ist Ihnen wichtig und warum
3. **Stimme in Stresssituationen** – wie behalte Sie Ihre Souveränität
4. **Stimme als Wegweiser** – wie Sie sich selbst hören lernen
5. **Stimme als Möglichkeit zur Achtsamkeit** – Selbstwahrnehmung mit Klang
6. **Stimme als Ausdrucksmittel** – so wird Ihre Authentizität hörbar

Ein mögliches konkretes Modul

1. **Stunde:** Stimme und Stimmung als evolutionäre Verbindung, Wahrnehmung und Vertiefung der Atmung, Tönen und hören lernen
2. **Stunde:** Stimme in Verbindung mit Emotionalität, Stimme als Körpererfahrung
3. **Stunde:** Erfahren der Resonanzräume, Tönen mit Einatemtendenz
4. **Stunde:** Welchen Raum kann Ihre Stimme einnehmen und welchen Raum brauchen Sie
5. **Stunde:** Ihre Stimme wird zu Ihrem Wegweiser

Kosten: 5 x 45 Minuten für 400,- €

Gerne entwickle ich für Sie auch ein individuelles Coaching nach Ihren Vorstellungen.