

Weckruf für die Stimme

Recken, Strecken, atmen, artikulieren



„Ohne atmen sind wir tot“

Übungen

- Tief Ein-, Lang ausatmen: Körper in die Höhe strecken, auf die Zehen stellen. Arme und Hände greifen in die Höhe. Den Atem tief einströmen lassen. Arme langsam nach unten ziehen und dabei ein fffff, schschsch, sssss erklingen lassen!
- Füße hüftbreit stellen, Knie locker, Mit der Hüfte den Namen ihrer Firma schreiben, einen Wert den Sie vertreten, oder die Emotion in der Sie sich gerade befinden!
- Artikulation: „Freche Frösche fressen früh, frische Früchte. Frische Früchte fressen früh freche Frösche“!

Weitere Quellen

Kamphues, J., (2020). Mach Mal: Stimmtraining für Alle. Zwiebelbook Verlag

Dieses Projekt wird aus dem Europäischen Sozialfonds gefördert.



EUROPÄISCHE UNION
EUROPÄISCHER SOZIALFONDS



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

ESF IN BAYERN
WIR INVESTIEREN IN MENSCHEN

