Sprechtraining Modul 1

Stimmpräsenz und Stimmung

Samstag, 13. März 2027

Der Eindruck jeder Sprecherin und jedes Sprechers beim Publikum ist wesentlich durch den Stimmklang geprägt. **Die Stimme prägt die Stimmung** und ist **eine Visitenkarte** – unabhängig vom Inhalt des Vortrags.

In diesem Kurs schulen wir die Wahrnehmung für die eigene Stimme und ihre Resonanzräume. Wir lernen Möglichkeiten klangvollen Sprechens kennen und üben die Artikulation dahingehend. Weiter erproben wir, wie die Atmung das Sprechen erleichtern und uns in Stresssituationen stabilisieren kann. Alle diese Faktoren entlasten die Stimme und beugen Heiserkeit vor.
Ziel ist es, durch den Stimmklang eine Atmosphäre von Ruhe und Souveränität zu schaffen und das Potenzial zu nutzen, das in einer guten Stimmpräsenz liegt.
Im zweiten Teil des Kurses arbeite ich mit den Teilnehmenden einzeln an ihrer Auftrittskompetenz. Dabei werden in konkreten Vortragssituationen auch Haltung, Blickkontakt, Authentizität und Dramaturgie (Betonungen, Pausen, Tempo etc.) beim Sprechen thematisiert.

Im Kurs erwarten Sie somit folgende Themen:

- Atemübungen und Atemfluss
- Phonation: gesunder Einsatz der Stimme/Stimmhygiene
- Gymnastik für den Artikulationsapparat und Übungen zur Vokalisation
- Stabilisierung in Stresssituationen
- Übungen zur Stimmresonanz (Brillanz, Profundität, Lautstärke)
- Dramaturgie und Authentizität beim Sprechen
- Vortragscoaching

Kurszeit:	9.15 – 18 Uhr (90 Min. Mittagspause)
Kursort:	Atelier 114 im Progr Bern, Speichergasse 4, 3011 Bern
Kursgrösse:	5 – 8 Teilnehmende
Kurspreis:	Fr. 210.-
Leitung:	Barbara Gertsch-Enz, diplomierte Integrative Stimmtrainerin IST, CAS im Bereich „Rhetorik und Moderation“ (MAZ Luzern)
Anmeldung:	unter: info@stimmklang.ch / www.stimmklang.ch