Die Stimme– Klang Ihrer Persönlichkeit

Ihre Stimme ist mehr als Sprechen oder Singen.

In ihr liegt Macht, Kraft, Magie, Klangvielfalt, Klarheit, Souveränität für eine achtsame und stilvoll-wertschätzende Kommunikation.

Es liegt in der Qualität Ihrer Stimme, die einen ungeahnten Einfluss auf Ihre Persönlichkeit, Ihre Gespräche, Unternehmensführung, Führungskraft, Rede hat. Mit ihr vermitteln Sie souverän, überzeugend, glaubwürdig, klar und eindeutig. **Eine schwache Stimme schwächt das vorhandenes Niveau Ihrer Kompetenz.**

Eine Teilnehmern schrieb ihrem Kurs: Meine Stimme drückt meine Gefühle aus. Sie trägt mich. Meine Stimme stellt meine Position dar und lässt sich nicht mehr unterkriegen.     Damit habe ich mein Ziel bei Dir erreicht, liebe Heidi.  Einfach grandios, ich danke Dir von ganzem Herzen für Deine Unterstützung.

Inhalt Basiskurs:

Kurseinheit 1+2: **Erlebe Atem – Stimme und Körper als Einheit und Lebensquelle**

**Praxis**

**1a Atem wahrnehmen- spüren – was stockt – Körperbegrenzungen 1b 1b** Gewohnheitsmuster der Aus- und Einatemführung erkennen und korrigieren **1c**  Die Kieferlockerung und Kieferdehnung 1-5 **1d** Der Atemreflex - die natürliche Atemführung **1e**  Körper-Atem –Bewegung - Befreiter Zugang zur inneren Weite – gelebte Dynamik

**Gewohnheitsmuster der Ein-Ausatmung – erkennen- korrigieren, wie: A. bei Flachatmung B. Festhalten des Kiefers – Bewegungseinschränkung während des Sprechens C. z. B: psychischer Überforderung - Überlastung - Druck D. schmerzhaften Verspannungen des Muskelkörpers z.B. der Wirbelsäule**

**-2-**

**Kurseinheit 3 :**

**Grundlagen Stimmaufbau und Methodik**

Der sanfte Stimmaufbau

2a: Das Öffnen Ihres Stimmeigentons und eine Beziehung aufbauen.

2b: Das sanfte Öffnen Ihrer Resonanzräume erfahren und entdecken.

2c: Es gelingt der Tonansatz ohne Anstrengung und das natürliche Abstützen der Töne.

2d: Hörbar wird das schon durch mehr Klangvielfalt und Tragfähigkeit Ihrer Stimmtöne.

Ergebnisse:

Ihre Stimmtöne werden mehr und mehr aus Ihrem Resonanzkörper gesprochen anstatt aus dem Hals wie z.B. fade, viel zu schnell oder mit Druck und gepresstem Ausdruck.

Wir erkennen Ihre Sprechmuster und beginnen diese zu korrigieren.

Das bedeutet jetzt schon mehr Stimmklang, Deutlichkeit und Hörbarkeit.

Sie beginnen schon entschleunigter zu sprechen und dies danken Ihnen Ihre Zuhörer.

Das bewirkt, Zeit zu nehmen für das, was Sie und wie Sie etwas sagen möchten.

Sie gewinnen immer mehr Freude am Sprechen und gewinnen Schritt für Schritt mehr Sicherheit.

Kursort: Online per Zoom

Kursbeginn: 17.Oktober von 19.00 -20.00 Uhr Kursdauer: 6 Kurseinheiten zu je 60 – max. 90 min.

Kursgebühr:

Im Rahmen des Zahngesundheitssymposiums habe ich ein Kongressangebot für dich:

Anstatt 799 € kostet dieser Kurs 599 € Netto incl.: Lehrvideos für nachhaltige Anwendungen

**-2-**

-2***-***

Anmeldung und Fragen:

über das Kontaktformular der Webseite: [www.aghierha-stimme.de](http://www.aghierha-stimme.de) per Mail: [kontakt@aghierha-stimme.de](mailto:kontakt@aghierha-stimme.de) Telefon: +49 179 20 67 989

Ich freue mich besonders auf deine Teilnahme

*Herzlichst*

*Heidi Aghierha*

***Weitere Kursorte buchbar:***

*.*inSeminarhotels 1-2-3 tägig . als inhouse Fortbildung . auf Almen 2- tägig

***Mein Wissen an*** Praxis, Erfahrungen, Studien und langjährigen Forschungen, kann als praxisbezogener Vortrag oder als Sprecherthema auf Bühnen, in Radio-TV-Sendungen, im Rahmen von Interviews, Talkshows, im Rahmen von Online oder Präsenzkongressen, gebucht werden.

***Anfragen*** gern über das Kontaktformular der Webseite: [www.aghierha-stimme.de](http://www.aghierha-stimme.de) per Mail: [kontakt@aghierha-stimme.de](mailto:kontakt@aghierha-stimme.de) Telefon: +49 179 20 67 989

Ich freue mich besonders auf Ihren Kontakt.

*Herzlichst*

*Heidi Aghierha*