

## **STIMMTRAINING FÜR ALLE**

**„Entdecken Sie die Kraft und Wirksamkeit Ihrer Stimme!“**

- **Erfahren Sie Ihre Stimme als ein Werkzeug zur Überwindung von Hemmungen und Nervosität!**
- **Lernen Sie, wie der Einklang von Stimme und Gefühlsausdruck die erwartete Wirkung bei Ihrem Publikum erzielt!**
- **Machen Sie Ihre Stimme fit für den Einsatz bei Besprechungen, Vorträgen und im Verkauf!**

Auch Sie haben das Zeug zu einem einnehmenden und selbstsicheren Redner, wenn Sie sich auf einige Schlüsselemente, wie Atmung, Stimmklang, Lautstärke, Pausen, usw. konzentrieren. Zusammen mit einer natürlichen und zugleich ausdrucksstarken Körpersprache werden Sie mit Ihrer Rede einen bleibenden Eindruck hinterlassen!

In den von Stella Arman geleiteten Workshops erwartet Sie eine Mischung aus Stimmübungen, Beschäftigung mit der Theorie von Rhetorik und Eloquenz sowie die Gelegenheit, das Erlernete unmittelbar in die Praxis umzusetzen.



Stella Arman arbeitet seit 30 Jahren europaweit und quer durch alle Sparten als Voice Coach. Unter ihren Klienten befinden sich Dolmetscher für das Europäische Parlament, professionelle Opernsänger und Schauspieler. Gegenwärtig arbeitet sie mit namhaften Investmentbanken zusammen, mit Energiegesellschaften, internationalen Handelsschulen und Universitäten. Seit 2009 ist sie Gastdozentin und Executive Coach am MCI in Innsbruck und am deutschen Max-Planck-Institut in Halle an der Saale.

Anmelden hier: [stella@stimmtraining-tirol.at](mailto:stella@stimmtraining-tirol.at)

Tel.: 0650 / 300 88 10

## **Ablauf des Workshops**

Einführung: Berichten Sie über Ihre persönlichen Erlebnisse und möglichen Schwierigkeiten, die Sie überwinden wollen.

Stella gibt einen Überblick über Techniken, die in der Folge erlernt werden. Sie erklärt, warum durch Anwendung dieser Techniken Stimmprobleme und Ängste beseitigt werden.

Richtige Körperhaltung, Blockierungen im Körper lösen, Aufspüren von Resonanzräumen. Ausnutzung dieser Räume durch richtigen Einsatz von Brustkorb, Zunge und Genick. Dadurch wird der Atemluft und dem Stimmklang freier Raum geschaffen.

Reflex-Atmung wird wieder erlernt! Wir sagen „wieder erlernen“, da Sie diese Muskeln bereits als Baby und Kleinkind sehr ökonomisch beim Weinen gebraucht haben. Es ist dies die idealste Stimmtechnik für freies und unbefangenes Sprechen. Diese Technik erfordert eine aktive Spannung der abdominalen Muskeln und als Folge eine gestützte Wirbelsäule, entspanntes Genick und entspannte Schultern. Jetzt ist der Körper bereit, dem Atem und der Stimme freien Raum zu geben!

Artikulation, Wärme in der Stimmgebung. Mit der Kraft der Bauchmuskeln und der damit verbundenen Schaffung innerer Räume, der Entspannung von Zunge und Genick werden Töne farbvoller und klarer, die Artikulation sauberer und leichter.

An unterschiedlichen Beispielen wird die Kraft der Konsonanten erprobt.

Kurze Wiederholung der Reflexatmung mit der Möglichkeit, über persönliche Erlebnisse bei der Anwendung des bisher Erlernten zu sprechen / diskutieren.

Tongebung, Ausdruck und Emotion. Sie lernen, im Alltag häufig verwendete Wörter, Phrasen und Sätze aus der neuen Sichtweise zu gestalten. Sie achten dabei auf die Reaktion des Publikums.

Vorgegebene Sätze und Gedichte werden gelesen. Sie „spielen“ dabei mit der Tonqualität, Klangfarbe und Intonation (Tonhöhe).

Strukturierung einer kurzen Rede abgestimmt auf die jeweilige Lebenssituation mit der Absicht, größtmögliche Nachhaltigkeit zu erwirken.

Sie erhalten nicht nur die Gelegenheit, selbst vorbereitete Reden vorzutragen, sondern erlernen auch die Kunst, mit Leichtigkeit frei zu sprechen, ohne verunsichert zu wirken. Gezieltes Schweigen und rhetorische Pausen lernen Sie als Ausdrucksmittel kennen – Fertigkeiten, auf die ein gewandter Redner nie verzichtet!

Kontaktadresse: Stella Arman MA  
Forchat 5  
6123- Vomperbach

[stella@stimmtraining-tirol.at](mailto:stella@stimmtraining-tirol.at)

Email  
: [www.voice-factory.co.uk](http://www.voice-factory.co.uk)

Web.: [www.stimmtraining-tirol.at](http://www.stimmtraining-tirol.at)