

Titel

Thema:	Achtsamer Umgang mit der Stimme   Präsenz (2 Termine), Frei, 09.05. von 15:00-18:00 Uhr und Sa, 10.05.2025 von 9:00-15:00 Uhr
Veranstaltungsnummer:	2532G1601

Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	<p>In diesem Training lernen Sie Grundtechniken für den achtsamen und wirkungsvollen Einsatz der Stimme. Was benötigt meine Stimme, um gesund zu bleiben? Wie pflege ich sie, besonders bei Heiserkeit? Welche Tricks und Tipps kann ich einsetzen, um mit Freude und Leichtigkeit meinen Schulalltag zu gestalten? Unsere Stimme kann laut, leise, freundlich, motivierend, streng etc. sein. Wie kann ich diese bunte Vielfalt gezielt nutzen?</p> <p>Auf der Grundlage von Körperwahrnehmung und Körpertonus, Atmung und zahlreichen Stimm- und Sprecherzieherischen Übungen lernen Sie Ihre Stimme kennen und gezielt einzusetzen. Neben einer theoretischen Erläuterung liegt die praktische Arbeit eindeutig im Zentrum des Trainings. Die einzelnen Übungen werden sowohl einzeln, zu zweit als auch in der Gruppe durchgeführt. Nachdem jede Stimme und jede Lernerfahrung sehr individuell ist, werden alle Übungen den Bedürfnissen und Fertigkeiten der einzelnen Personen angepasst. Des Weiteren wird der Übertrag in den Berufsalltag geprobt.</p> <p>Das Zwerchfell bewegt sich gerne: Humor, Konzentration und Emotionen unterstützen das Spiel Ihrer Stimme. Ziel des Trainings ist es, sich wohl im eigenen Körper zu fühlen, so dass Sie mit Präsenz und Authentizität in die Kommunikation gehen können.</p> <p>Übungsinhalte u.a. aus:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Stimm- und Atemschulung nach Schlawffhorst- Andersen</li><li>• Atemschulung nach Middendorf</li><li>• Feldenkrais / Qi Gong</li><li>• Yoga</li><li>• körperliches Tanztraining</li><li>• Schauspieltraining / Bühnenpräsenztraining</li><li>• klassische Stimmbildung</li><li>• funktionales Stimmtraining</li><li>• logopädische Grundlagen der Stimmtherapie</li></ul>
Schwerpunkte/Rubrik:	Prävention, Intervention, Beratung

Allgemeine Informationen

Fächer / Berufsfelder:	- Prävention Intervention Beratung
Zielgruppen:	- Alle Lehrkräfte, Erzieher und Sozialpädagogen
Schularten:	- keine primäre Schulstufe
Veranstaltungsart:	Seminar
Gültigkeitsbereich:	Hamburg
Leitung:	Renate Boateng, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung

**Dozenten:** Daniela Laengenfelder

#### Anbieter

---

**Anbietername:** Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung  
**Anbieteranschrift:** Felix-Dahn-Straße 3 und Weidenstieg 29, 20357 Hamburg  
**E-Mail-Adresse:** tis@li-hamburg.de

#### Termin

---

**Termin:** 09.05.2025 15:00 Uhr bis 10.05.2025 15:00 Uhr  
**Dauer:** 9 Zeitstunden

#### Veranstaltungsort

---

**Veranstaltungsort:** Landesinstitut Hamburg, Felix-Dahn-Straße 3 und/oder Weidenstieg 29, 20357 Hamburg