

**Feldenkrais® und funktionale Stimmbildung**  
Natürliche Präsenz, gewinnende Stimme und gesundes Handeln am Arbeitsplatz

**Bildungsurlaub**

**Seminarnummer:** U012Ki  
**Wann?** Di, 14.04.20 – Fr, 17.04.20  
**Wo?** Melanchthon-Akademie  
 Kartäuserwall 24b  
 50678 Köln  
**Wer?** Gisela Weigand  
 Feldenkraispädagogin, Dipl. Musikerin,  
 Coach



Sie erleben sich in spielerischen Bewegungsabläufen, Stimmklang, Präsenz, Atmung, Raum und Kommunikation. Dabei kommen Sie zur Ruhe, wodurch eigene Bedürfnisse und Handlungsweisen erkennbar werden. Gleichzeitig entsteht mittels einer vielfältigen Stimulation ein Freiraum, um neue Handlungswege zu erproben, die sich effizienter und leichter anfühlen. Mit zunehmendem Vertrauen zur eigenen Intuition und auftauchender Spontaneität gestaltet sich Ihre Präsenz vitaler und sicherer. Je nach individuellem Bedarf können ergonomische, stimmliche und andere Herausforderungen oder belastende Situationen am Arbeitsplatz zum Thema werden. Sie erhalten Ideen, wie Sie in diesen Situationen für sich selbstregulativ besser sorgen und flexibel Lösungen finden können. Dazu gehört eine Stärkung Ihrer inneren und äußeren Stimme in Klang und Sprache, indem sie sich selbst zunehmend wertfreier hörend und schwingend wahrnehmen. Ihr Auftritt wird am Ende lustvoller, humorvoller, einfacher und überzeugender sein. Lassen Sie sich überraschen und lauschen Sie dabei Ihrem Echo!

<p><b>Seminarziele:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung von natürlicher Präsenz und Stimme</li> <li>• Entwicklung einer flexiblen und klaren Kommunikation</li> <li>• Optimierung von Handlung, Bewegung und Selbstorganisation</li> <li>• Stärkung von Selbstwert und Selbstfürsorge</li> </ul>	<p><b>Sonstiges:</b></p> <p>Tragen Sie warme Kleidung mit Bewegungsfreiheit und warme Socken.</p> <p>Da die Veranstaltung intensiv wirkt, empfehlen wir, sich nur wenige zusätzliche Termine vorzunehmen.</p>
---	---

## Seminarinhalte

### Feldenkrais® und funktionale Stimmbildung

Natürliche Präsenz, gewinnende Stimme und gesundes Handeln am Arbeitsplatz

**Di, 14.04.20 – Fr, 17.04.20**

#### Montag

- 10.00 - 11.30h Einführung: Klären der individuellen stimmlichen, körperlichen u. mentalen Herausforderungen am Arbeitsplatz - Wahrnehmen eigener Handlungsart in Bewegungseinheiten
- 11.45 - 13.00h Bewegungsthema + SprechStimme: Dynamisches Sitzen, Becken, Wirbelsäule und Kopf in Bezug bringen Positive Auswirkungen einer flexiblen Basis auf die Sprechstimme
- 14.00 - 15.15h Körperpräsenz: Bodenhaftung und Stabilität bei Vorträgen, Präsentationen und in der Kommunikation - Füße, Hände, Becken, Augen – Körpertheater, Intuitionstraining und Feldenkrais
- 15.30 - 16.00h Entspannung: Die eigene Mitte finden, Balance und Handeln im Alltag aus der flexiblen Mitte - Bewegen und Spüren

#### Dienstag

- 10.00 - 11.30h Stressmanagement: Persönl. Grenzen spüren, Körpersignale lesen, Stress reduzierende Strategien, mentale Eigenstärkung - Bewegungseinheiten, Körperspiele, Gespräch
- 11.45 - 13.00h Funktionale Stimmbildung: Erhöhte Resonanz, mehr Authentizität und Sympathie durch Druckreduzierung in der Stimme - Tönen, Sing- und Sprechstimme, Gespräch
- 14.00 - 15.15h Bewegungsthema + mentale Eigenstärkung: bewegliche Wirbelsäule schafft beweglichen Geist - Feldenkrais und Imaginative Reisen
- 15.30 - 16.00h Integrationstechniken: Transport des Erfahrenen in den Alltag, selbst-kompetent durch mehr Wahlfreiheit im eigenen Werkzeugkoffer - Berufl. Fallbeispiele, Gespräch

#### Mittwoch

- 10.00 - 11.30h Bewegungsthema + Stimme: Entspannte Schultern und freier Nacken und ihre Auswirkung auf den Stimmklang – Bewegungseinheiten Feldenkrais und Stimmerkundungen
- 11.45 - 13.00h Auftrittspräsenz + mentale Stärkung: Positiver Umgang mit Nervosität, Auftrittsangst, Lampenfieber bei Präsentationen - Bewegung, Gespräch, Stimmspiele, Soforthilfen
- 14.00 - 15.30h Teamspiel, Begegnung und Spontaneität: Raumgefühl, Transparenz der Grenzen, Führen -geführt werden, sich selbst und anderen vertrauen, eingliedern - Körperspiele, Feldenkrais, mentale Techniken, Visualisieren, Gespräch
- 15.30 - 16.00h Stressmanagement für die Stimme: Gesundes Sprechen bei Geräuschbelastung von außen (z.B. Handy, Großraumbüro) - Funkt. Stimmentwicklung, sensorische Techniken

#### Donnerstag

- 10.00 - 11.30h Atmung + Funktionale Stimmbildung: Atmung, Raum, Klang, Vibration - Umgang mit der Luft - Die Singstimme nutzen für die Sprechstimme und umgekehrt + Feldenkrais
- 11.45 - 13.00h Die Augen + Nacken entspannen, gesund Sitzen: Entlastung und Stärkung der Augen bei Tätigkeit am PC, Bezug zw. Augenbewegung, Körpertonus, gesund Sitzen - Feldenkrais
- 14.00 - 15.00h Die Umkehrbarkeit von Ursache und Wirkung: Gesten, Körperhaltungen, Attribute, ihre Auswirkung auf das Empfinden, u. umgekehrt - Feldenkrais, Schauspieltechnik, Präsenz
- 15.00 - 16.00h Sprechen vor großen Gruppen: Den Stimmklang und das Selbst stärken, Räume nutzen für die Vokalresonanz, Empfangen und Senden, Leichtigkeit und Sicherheit - funkt. Stimmbildung
- 16.00 - 16.20h Schlussrunde: Spuren und Echo des Erlebten - Einfließen in den Beruf