

**Vera Mickenbecker**



**Interaktiver Vortrag:**

**" Stimm- und Atemtraining für mehr Erfolg"**

Tel. 0911-3666814 **Kontakt**

[www.vera-mickenbecker.de](http://www.vera-mickenbecker.de)

[vera.mickenbecker@gmx.de](mailto:vera.mickenbecker@gmx.de)

**Adresse**

Vera Mickenbecker

Friedensstraße 15

90409 Nürnberg

### **Die richtige Atem- und Stimmtechnik**

erspart uns nicht nur Heiserkeit und Ermüdung bei starker Beanspruchung. Sie verschafft uns auch mehr Erfolg im Privaten sowie Im Business, insbesondere bei Reden und Vorträgen.

### **Ursachen für Stimmprobleme sind u.a.**

- Nachahmung und Aneignung falscher Stimmuster (Höhe, Pausen, Atmung, Klang usw.)
- Zu leises Sprechen durch Erziehung / Gesellschaft
- Falsche Atmung durch sitzende Tätigkeiten, Stress usw.
- Behinderung der Stimm- und Atemorgane durch Haltungsfehler

### **Inhalt interaktiver Vortrag**

Nach kurzer Theorie zum Zusammenhang von Haltung, Atmung und Stimme werden in lockerer Atmosphäre durch Übungen falsche Gewohnheiten aufgespürt und Möglichkeiten zum Korrigieren gezeigt.

### **Übungen**

- Haltung und Atmung
- Spannung und Entspannung
- Zwerchfell und Beckenboden
- Resonanzräume
- Stimmsitz und Stimmklang
- Eigenton

### **Vera Mickenbecker**

ist Schauspielerin, Moderatorin, Steptänzerin und Sängerin. Sie ist bestens vertraut mit dem Einsatz von Körper und Stimme. Ihr Angebot als Präsentations- und Flirtrainerin für Business und Privat reicht von Seminaren, Events, interaktiven Vorträgen bis hin zur Einzelberatung.

Preise nach Vereinbarung