

Wirkungsvoll kommunizieren
Stimmgesundheit erhalten

Stimmtipp

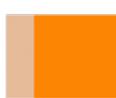


Aufwärmprogramm für die Stimme

Ihre Stimme leistet viel. Gönnen Sie Ihr deshalb etwas Aufmerksamkeit. Hier einige Anregungen:

- Sorgen Sie für einen stabilen Stand. Stehen Sie mit entspannten Knien auf beiden Füßen. Richten Sie Ihre Wirbelsäule bis zum Nacken auf.
- Dehnen und strecken Sie sich und klopfen dabei Ihren Körper ab. Im Brustbereich können Sie Ihre Stimme mit „A“ oder „O“ aktivieren.
- Lockern Sie Zunge, Lippen und Gesichtsmuskeln, indem Sie die Lippen flattern lassen, mit der Zunge schnalzen oder Grimassen schneiden.
- Weiten Sie Mund- und Rachenraum durch Gähnen. Stellen Sie sich vor, Sie kauen etwas besonders Leckeres. Machen Sie dazu „Mmmhh“.
- Ahmen Sie Tierstimmen nach oder singen Sie ein Lied im Radio mit.
- Nicht auf die Dauer kommt es an; wichtiger ist es, regelmäßig etwas zu tun.

**Mehr darüber, wie Sie Ihre Stimme fit halten,
erfahren Sie bei uns im Sprechhaus.**

 **Sprechfreude**
Stimme • Sprache • Auftritt

02403 . 97 95 00
www.sprechhaus.de