



Agenda

ab 7. Januar 2015	Singe dich ins Gleichgewicht	S. 1
ab 16. Januar 2015	Starke Stimme - Souveräner Auftritt (Basisseminar)	S. 1
ab 24. Januar 2015	Brush-up: Auffrischen & Vertiefen	S. 2
17. Januar 2015	Liebe Lehrpersonen: Auf die Stimme kommt es an!	S. 2
ab 2. Februar 2015	Wirkungsvoll und selbstsicher sprechen	S. 2
6. Februar 2015	Bühne frei für Ihren souveränen Auftritt	S. 2
7. Februar 2015	Jetzt spreche ich - Stimmtraining für Frauen	S. 2
ab 26. Februar 2015	Gesangsstimmbildung, auch für Ungeübte	S. 2
ab 27. Februar 2015	Ich habe etwas zu sagen	S. 3
ab 7. März 2015	Singen - nach Herzenslust!	S. 3
13. März 2015	Starke Stimme - Souveräner Auftritt (Aufbauseminar)	S. 3
ab 18. März 2015	Anti-aging für die Stimme	S. 3
9. Mai 2015	Wirkungsvoll sprechen	S. 4
15. - 17. Mai 2015	Intensivworkshop für Fortgeschrittene	S. 4
ab 20. Mai 2015	Stimme und Persönlichkeit	S. 4
ab 30. Mai 2015	Voice sells - erfolgreich in Beratung und Verkauf	S. 4
13. Juni 2015	Kurs für Märchen-Erzählende	S. 4
ab 10. August 2015	Intensivwoche im August für Anfänger und Fortgeschrittene	S. 5
ab September 2015	CAS Zertifikatsstudiengang Stimme und Sprechen	S. 5
Der Fachbeitrag Nr. 24:		S. 6
	Irene Bucheli-Zemp: Wellness für die Stimme	

Infos zu den einzelnen Veranstaltungen

Singe dich ins Gleichgewicht

Die Stimme ist ein Instrument, welches man stets bei sich hat. In diesem Kurs wird sie genutzt, um zur Ruhe zu kommen und den Körper in harmonische Schwingungen zu versetzen. Alle sind eingeladen, neue, berührende Erfahrungen mit ihrer eigenen Stimme zu machen. Voraussetzungen: Freude am kreativen Experimentieren; Geduld, in sich hinein zu spüren.

Leitung: Brigitta Dardel

Ort: Zentrum am Obertor, Winterthur

Daten und Zeit: 7., 14., 21. und 28. Januar 2015, jeweils 19:30 - 21:15

Weitere Informationen: www.brigittadardel.ch Anmeldung: zentrum@obertor.ch

Starke Stimme - Souveräner Auftritt (Basisseminar)

Überzeugen Sie mit einer wohlklingenden Stimme, mit natürlicher Präsenz und Ausstrahlung bei Ihrem nächsten Referat oder Vortrag. Lernen Sie mit einfachen, alltagstauglichen Mitteln, wie Sie Ihre stimmliche Präsenz und Ausstrahlung verbessern, wie Sie Ihr Sprechen partnerbezogen und lebendig gestalten können und wie Ihre Stimme spielend leicht an Volumen gewinnt. Die Übungen basieren auf den Grundlagen der AAP.

Leitung: Zita Zimmermann

Ort: Zürich

Daten und Zeit: Freitag, 16. Januar und 8. Mai 2015, jeweils 09:00 - 17:00

Anmeldung und weitere Informationen: stimme@zitazimmermann.ch, www.zitazimmermann.ch

Brush-up: Auffrischen & Vertiefen

Eine der besten Möglichkeiten eine starke Stimme zu entwickeln und den produktiven Umgang mit Lampenfieber zu lernen, ist Routine! In diesen 3 Stunden vertiefen wir Bekanntes und arbeiten an Texten. Es besteht die Möglichkeit Präsentationen vor Gleichgesinnten zu halten. Mit vielen professionellen Tipps und Feedback. Wenig Theorie – viel Praxis!

Leitung: Zita Zimmermann

Ort: Zürich

Daten und Zeit: 24. Januar und 18. April 2015, jeweils 10:00 - 13:00

Anmeldung und weitere Informationen: stimme@zitazimmermann.ch, www.zitazimmermann.ch

Liebe Lehrpersonen: Auf die Stimme kommt es an!

Gesunderhaltung der Stimme, Auftrittskompetenz sowie die eigene Ausstrahlung. Lehrpersonen haben Vorbildfunktion und sind einer Sprech-Dauer-Belastung ausgesetzt. In diesem Kurs vom Arbeitskreis für Deutsch als Fremdsprache schärfen Sie Ihr Bewusstsein für Haltung/Aufrichtung, Atemökonomie, Stimmgebrauch, Artikulation und Kontaktverhalten mit vielen Übungen.

Leitung: Hans Ruchti

Ort: Zürich-Oerlikon

Datum und Zeit: Samstag, 17. Januar 2015, 10:00 - 17:00

Anmeldung weitere Informationen: AkDaf, Hedi Desaulles, admin@akdaf.ch, www.akdaf.ch, www.hansimnetz.ch

Wirkungsvoll und selbstsicher sprechen

Sitzungen leiten, Präsentationen oder Vorträge halten, im Zweiergespräch den eigenen Standpunkt vertreten. Täglich sind wir stimmlich stark gefordert.

In diesem Kurs lernen Sie Ihre Stimme, Sprechweise und Körpersprache authentisch und wirkungsvoll einzusetzen und Ihre Zuhörer zu begeistern.

Leitung: Denise Steiner

Ort: Oberbalm

Daten und Zeit: Montag, 2., 9., 16., und 23. Februar 2015, jeweils 18:40 - 20:40

Anmeldung weitere Informationen: www.inspire.ch, info@inspire.ch, 076 775 19 90

Bühne frei für Ihren souveränen Auftritt

Ein Sprechtraining für alle, die gehört werden wollen.

Leitung: Zita Zimmermann

Ort: Praxis Feelgood Coaching, Scheibenstrasse 7, 3600 Thun

Datum und Zeit: Freitag, 6. Februar 2015, 13:30 - 17:30

Anmeldung und weitere Informationen: Marianne Bailloids, info@feelgood-coaching.ch oder www.feelgood-coaching.ch

Jetzt spreche ich - Stimmtraining für Frauen

Privat und beruflich sind Frauen vielseitig gefordert - auch mit ihrer Stimme. In diesem Kurs entdecken Sie neue Stimmmöglichkeiten und gewinnen Vertrauen in Ihre Stimme. Ein Nachmittag, der Mut macht und motiviert.

Leitung: Denise Steiner

Ort: Oberbalm

Datum und Zeit: Samstag, 7. Februar 2015, 12:45 - 16:45

Anmeldung weitere Informationen: www.inspire.ch, info@inspire.ch, 076 775 19 90

Gesangsstimmbildung, auch für Ungeübte

Wer glaubt, nicht singen zu können, schnell müde und heiser wird oder einfach an seiner Stimme arbeiten möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Mit spielerischen Übungen lernen die Teilnehmer, ihre Stimme ohne Anstrengung zum Klingen zu bringen und ihren Atem leicht und optimal einzusetzen. Das steigert Energie und Wohlbefinden.

Leitung: Brigitta Dardel

Ort: Zentrum am Obertor, Winterthur

Daten und Zeit: 26. Februar, 5., 12., 19. und 26. März, 9. und 16. April 2015, jeweils 20:00 - 21:15

Weitere Informationen: www.brigittadardel.ch Anmeldung: zentrum@obertor.ch

Ich habe etwas zu sagen

Sprechen ist Alltag, Sprechen ist Gewohnheit, Sprechen lässt sich auch verbessern. Ob im Dialog mit einem Partner oder vor Publikum, die Aspekte der Sprechqualität sind immer dieselben. Mit guter Körperhaltung, richtigem Atmen und geweiteter Stimme trainieren wir die persönliche Wirkung.

Leitung: Ueli Kilchhofer

Ort: Bildungszentrum OdA Soziales Bern

Daten und Zeit: 2-Tages-Seminar, Freitag 27. Februar und 13. März 2015, jeweils 09:00 - 17:00

Weitere Informationen: <http://www.oda-soziales-bern.ch/weiterbildung/k/ich-habe-etwas-zu-sagen/>

Anmeldung: Organisation der Arbeitswelt Soziales Kanton Bern, 031 332 80 16, info@oda-soziales-bern.ch

Singen - nach Herzenslust!

Singen betrifft den ganzen Menschen. Singen ist gesund. Singen ist wie Medizin aus dem Inneren. Jeder Mensch besitzt seine eigene, unverwechselbare Stimme. Sie schafft einen innigen Kontakt mit uns selbst und den Mitmenschen.

An zwei Samstagnachmittagen haben Sie die Möglichkeit, sich intensiv Ihrer Gesangsstimme zu widmen. Der Kurs richtet sich an Menschen, die bisher wenig oder keine Erfahrung mit ihrer Singstimme gemacht haben oder sich mit deren Umgang mehr Sicherheit wünschen. Auch Sängerinnen und Sänger mit Erfahrung sind willkommen. Mit gezielten Übungen entdecken Sie spielerisch den Reichtum Ihrer Singstimme. Sie gewinnt an Kraft und Ausdauer; Atem- und Körperarbeit fördern Ihre Gesamtkonstitution.

Mit dem gemeinsamen Singen von Liedern aus aller Welt und verschiedenen Epochen wecken wir die Lust am Singen und erweitern unsere künstlerische Ausdrucksfähigkeit.

Leitung: Caroline Steffen

Ort: Luzern

Daten und Zeit: 7. März und 2. Mai 2015 jeweils 14:00 - 16:00 (es kann auch nur 1 Samstag gebucht werden)

Anmeldung und weitere Informationen: csteffen@gmx.ch, 041 310 19 91 oder 079 359 36 23

Starke Stimme - Souveräner Auftritt (Aufbauseminar)

Videofeedback und auf Wunsch Medientraining mit Claudia Pfister, Kamerafrau (u.a. SF DRS), Sprechtraining mit Zita Zimmermann. Voraussetzung ist die vorgängige Teilnahme eines Basisseminars oder der Besuch von Einzellektionen um mit AAP vertraut zu sein.

Leitung: Zita Zimmermann

Ort: Zürich

Datum und Zeit: Freitag, 13. März 2015, 09:00 - 17:00

Anmeldung und weitere Informationen: stimme@zitazimmermann.ch, www.zitazimmermann.ch

Anti-aging für die Stimme

Wie unser Körper altert auch unsere Stimme. Mit einem gezielten Stimmtraining können wir den körperlichen Veränderungen entgegenwirken und die Stimmkraft wieder stärken.

Im Kurs werden Übungen vermittelt, die Sie in Ihren Alltag einbauen können. Dadurch verbessert sich nicht nur Ihre Stimme, sondern auch die Atmung, Ihr Körperempfinden und Ihre Vitalität.

Leitung: Denise Steiner

Ort: Oberbalm

Daten und Zeit: 18. und 25. März, 1. und 8. April 2015, jeweils 18.40 - 20:40

Anmeldung weitere Informationen: www.inspire.ch, info@inspire.ch, 076 775 19 90

Wirkungsvoll sprechen

Die Stimme ist Ihre persönliche Visitenkarte. Menschen mit Stimme finden Anklang. Menschen mit gepflegter Sprache hinterlassen hörbar stärkeren Eindruck.

Unsere Stimme entscheidet auch darüber, wie wir im Unterricht, an Teamsitzungen, bei Präsentationen, im Vortrag, im Verkaufsgespräch, aber auch in der privaten Kommunikation im Familien- und Freundeskreis wirken. Wenn wir von Stimme sprechen, meinen wir immer mehr als nur Worte und Klang. Wir meinen damit die ganze Person. In praktischen Übungssequenzen und mit gezieltem Feedback entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten Ihrer Stimme, lernen authentisch, ökonomisch und wirkungsvoll zu sprechen.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihren persönlichen Ausdruck im Bereich der Körpersprache, der Atmung, der Stimmgebung und der Artikulation verfeinern wollen.

Leitung: Caroline Steffen

Ort: Luzern

Datum und Zeit: Samstag, 9. Mai 2015, 09:00 - 12:00 und 13:30 - 16:30

Anmeldung und weitere Informationen: csteffen@gmx.ch, 041 310 19 91 oder 079 359 36 23

Singen - Intensivworkshop für Fortgeschrittene

Korrepitition, musikalische Interpretation, Oper - Lied - Musical

Leitung: Zita Zimmermann und Fabio Bezuti, New York

Ort: Zürich

Datum: 15. - 17. Mai 2015 (Auffahrtswochenende)

Anmeldung und weitere Informationen: stimme@zitazimmermann.ch, www.zitazimmermann.ch

Stimme und Persönlichkeit

Unsere Stimme ist unser Aushängeschild - wie sie tönt, sagt viel über uns aus. Eine angenehme Stimme und gut verständliches Sprechen tragen entscheidend zu unserer Ausstrahlung bei. Dieser Kurs verhilft mit Atem- und stimmtechnischen Mitteln zu Lebendigkeit im Ausdruck, mehr innerer Sicherheit und überzeugendem Auftreten. Fühlen Sie sich wohl mit dem Publikum!

Leitung: Brigitta Dardel

Ort: Zentrum am Obertor, Winterthur

Daten und Zeit: 20. und 27. Mai, 3., 10., 17. und 24 Juni 2015, jeweils 20:00 - 21:15

Weitere Informationen: www.brigittadardel.ch Anmeldung: zentrum@obertor.ch

Voice sells - erfolgreich in Beratung und Verkauf

Die Stimme ist ein Schlüsselreiz in der Kommunikation. Ob Sie Ihre Kunden begeistern und überzeugen können, hängt wesentlich davon ab, wie Sie klingen und auftreten. In diesem Kurs lernen Sie, Ihr Stimmpotential auszu-schöpfen, die Stimme als wirkungsvolles Instrument einzusetzen und Ihre persönliche Wirkung im Kundenkontakt zu optimieren.

Leitung: Denise Steiner

Ort: Oberbalm

Daten und Zeit: 30. Mai und 6. Juni 2015, jeweils 12.45 - 16:45

Anmeldung weitere Informationen: www.inspire.ch, info@inspire.ch, 076 775 19 90

Kurs für Märchen-Erzählende

Arbeit an Atem, Stimme, Klang und Artikulation verhilft uns, zu unserem authentischen, persönlichen Ausdruck zu gelangen. Der ganze Körper wird zum Instrument, Gestik, Haltung, Stimmfarben, Energie, Spiel mit Lautstärke, Tempo und Pausen setzen wir ein für eine gelungene Interpretation. In diesem Kurs wollen wir gemeinsam damit experimentieren, zur Freude von Ihnen, den Erzählenden, und Ihrem Publikum!

Leitung: Brigitta Dardel

Ort: Migros-Klubschule Winterthur, Rudolfstrasse 11, Raum 402

Datum und Zeit: Samstag, 13. Juni 2015, 10:00 - 12:30 und 14:00 - 17:00

Weitere Informationen: www.brigittadardel.ch

Anmeldung: geschäftsstelle@maerchengesellschaft.ch, 034 445 51 20

Singen - Intensivwoche für Anfänger und Fortgeschrittene

Chorische Stimmbildung und Chorsingen. Am Nachmittag Einzelunterricht.

Leitung: Zita Zimmermann

Ort: Zürich

Datum und Zeit: 10. - 13. August 2015, 10:00 - 12:00

Anmeldung und weitere Informationen: stimme@zitazimmermann.ch, www.zitazimmermann.ch

CAS Zertifikatsstudiengang Stimme und Sprechen

Im Auftrag der Pädagogischen Hochschule Luzern und der Schweizer Hochschule für Logopädie Rorschach führt STAAP ab September 2015 den Zertifikationslehrgang für Stimme und Sprechen durch. Der Studiengang dauert zwei Semester und richtet sich an Personen, die beruflich viel und gut sprechen müssen und die ihren persönlichen Auftritt optimieren wollen. Bei erfolgreichem Abschluss des CAS Stimme und Sprechen wird das Zertifikat mit dem Titel «Certificate of Advanced Studies Pädagogische Hochschule Luzern in Stimme und Sprechen» mit 10 CP nach ECTS verliehen.

Durchführung an 7 Wochenenden ab 11. September 2015 - 11. Juni 2016

Die Präsenzveranstaltungen finden jeweils am Freitag von 13.30 - 18:30 und am Samstag von 09:00 - 12:30 und 14:00 - 17:30 statt.

Dazu kommen die Arbeit in Lerngruppen und das selbständige Training und Lernen.

Durchführungsort

Pädagogische Hochschule PH Luzern

Leitung des Lehrgangs

Caroline Steffen, Dozentin PH Luzern

Weitere Dozentinnen und Dozenten

Kathrin Brülhart Corbat: Theaterpädagogin, Schauspielerin

Ueli Kilchhofer: Psychologe, Trainer für angewandte Kommunikation

Emanuel Nay: Gebärdensprachlehrer

Marcella Reinerhtshofer-Beck: Logopädin, Sprecherzieherin

Salome Zwicki: Spezialärztin FMH für Ohren-Nasen-Halskrankheiten, speziell Phoniatrie

Infoveranstaltungen

Mittwoch, 14. Januar 2015, 18:00 - 19:00 Uhr

Mittwoch, 18. März 2015, 18:00 - 19:00 Uhr

Uni/PH-Gebäude, Frohburgstrasse 3, 6002 Luzern, Raum: Siehe Infoscreen.

Schnupper-Tageskurs

Samstag, 09. Mai 2015

Weitere Informationen und Anmeldung

www.phlu.ch/weiterbildung/casdsmas/cas-stimme-und-sprechen

Fachbeitrag Nr. 24 auf der nächsten Seite

Irene Bucheli - Zemp

Wellness für die Stimme: Wie die Badewanne mich dazu verleitet!

Teil I

Im heissen Wasser liegen – die angenehme Wärme ringsum spüren – den Wohlklang einer Bachkantate hören – den Duft des Lavendelöls einatmen – den hellen Schein und das Flackern der Rechaudkerzen in der Nische am Fussende meiner Badewanne betrachten – und dabei tönen, wonach mir der Sinn steht: Seufzen mit der Musik, stöhnen, brummeln, summen, oder resonanzvoll tönen... Griffbereit steht ein Glas Wasser. Während alle Sinne wach und aufmerksam sind, beginne ich nun mit den kleinen Spielereien:

- Die Füsse abwechselnd an die untere Wand stossen, ergibt ein angenehmes Beckenschieben, resp. ein Tänzchen im Liegen. Dazu Einzellaute tönen lassen, zuerst Konsonanten, dann auch Vokale, vielleicht das ABC aufsagen oder singen und natürlich abspannen. Ruhen.
- Den Kopf langsam zur Seite drehen im Einatmen, zur anderen Seite drehen auf dem Ausatem, dazu pusten oder tönen und ihn halten, solange es geht.
- Beide Handrücken sachte an die Seitenwände drücken. Die angenehme Spannung im Unterbauch wahrnehmen. (Beckenboden, Pyramidalis, Transversus usw.) Den Atem fliessen lassen und Töne auf den Ausatem legen. Z.B. ng - uuu oder do-mi-so- mi-do Pause und nachspüren.
- Gleichzeitig sich gegen alle 4 Wände dehnen, spielerisch Widerstand bilden und ihn halten solange es geht. Diese „permante innere Vergrösserung“ spüren, das Ausdehnen im Aus und das Weitwerden im Ein. Pause, nachspüren.
- Nochmals diesen Widerstand suchen und dazu singen, piano!
- Wichtig: nichts forcieren, piano singen fordert das Zwerchfell erst recht und mit dem sanften Widerstand gelingen hohe Töne spielend leicht. Die Kacheln im Bad unterstützen dabei die Resonanz.
- Immer wieder einfach SEIN und nachspüren: Wo bemerke ich etwas? Und wo auch noch? Wie ist es dort? Vorher und nachher vergleichen.
- Es folgt das Haarwaschritual mit sanfter Kopfmassage.
- Das Bad dauert höchstens 20 Minuten nach japanischer Empfehlung.

Teil II

Während das Wasser abläuft, werden die Kerzli achtsam ausgepustet, gezielt, mit Abspannen pff, evtl. je drei Kerzli gleichzeitig. Mit intentionaler Bewegung (achtsam und mit Zuwendung) die Kerzli wegstellen, z.B. auf das Fenstersims oder einen Stuhl. 1 Glas Wasser trinken. Wichtig, um nicht zu erschlaffen! Duschen von warm bis kalt.

Jede Handlung achtsam ausführen, wenn möglich im Aus die Handlung (Bewegung) begleiten mit fffff oder mmmm. Bei dem sein, was ich gerade mache.

Teil III

- Im Bett liegend mit Frottetüchern, auch um den Kopf. Die Unterlage wahrnehmen – das eigene Gewicht – den äusseren und inneren Halt – minimale Gelenkbewegungen mit Seufzen begleiten.
- Die Haut vermittelt ein angenehmes Kribbeln, Schweisströpfchen auf der Stirne.
- Widerstand suchen gegen die Unterlage, ähnlich wie in der Wanne – tönen, wonach mir zumute ist.
- Ruhen – entspannen – geniessen – sich als Ganzes wahrnehmen.
- Nach ca.15 Min. Knie anwinkeln und Füsse aufstellen, nach unten drücken und dazu sprechen: „Früsch und gesund“. Dabei die Fäuste zusammen drücken. Mehrmals im Rhythmus mit der Hand- und Fussbewegung portioniert sprechen.
- Dehnen, räkeln und aufstehen.

Nach diesem Morgenbad ist die Stimme gut eingestimmt für den ganzen Tag und ich bin in einer gelassenen, zufriedenen Stimmung.

Irene Bucheli-Zemp, Stimmtherapeutin AAP, FE, NFR www.buchelly.ch irene@buchelly.ch