



## Aktuelle Veranstaltungen

### Stimme und Kommunikation

Die bisherigen AAP-Sommer- und Kurzseminare werden ab 2008 in einer erweiterten Struktur angeboten. Die Inhalte der Module sind gezielter auf die jeweiligen Anwendungen in der Praxis ausgerichtet. Zudem werden sämtliche Module sowohl als Wochenseminar (7 Tage) als auch als Kompaktseminar (gleicher Inhalt in 3 Tagen und dadurch weniger Gesamtkosten) angeboten. Die Module in der Übersicht:

- Modul 1: Erfolgreich sprechen und singen
- Modul 2: Referieren, reden, repräsentieren
- Modul 3: Spannend und natürlich Texte sprechen
- Modul 4: Klangvoll und bewegend singen
- Modul 5: Unterrichten, trainieren, therapieren

Sämtliche Module werden auf Boldern am Zürichsee, die Module 1, 2 und 5 zusätzlich in Deutschland angeboten.

Leitung: Internationales Lehrteam

Durchführungsdaten und weitere Informationen: [www.aap-online.com](http://www.aap-online.com)

### Mit der Stimme experimentieren

Improvisieren ist nichts anderes als «etwas ohne Vorbereitung aus dem Stegreif tun». Entdecken Sie die Möglichkeiten Ihrer Stimme: Mischen Sie Vertrautes mit Ungewohntem und ermöglichen Sie so Improvisationen. Die Idee dieses Kurses ist eine Entdeckungsreise durch die Möglichkeiten der eigenen Stimme, alleine oder als Zusammenspiel - ohne Vorbereitung. Ein Experiment, das keine besonderen stimmlichen Kenntnisse voraussetzt - nur Neugier und Entdeckungsgeist.

Leitung: Agnes Hunger, Sängerin und Komponistin; Ort: zentral in der Stadt Luzern

Datum: Samstag, 18. Oktober 2008

Weitere Infos: Ueli Kilchhofer 079 278 04 42 oder [info@kilchhofer.com](mailto:info@kilchhofer.com)

### Musik, Bewegung und Lernen

Im altersgemischten Lernen und in der Arbeit mit heterogenen Lerngruppen ermöglicht der Einbezug von Klang und Bewegung eine Vielfalt von zusätzlichen Differenzierungsmöglichkeiten und unterschiedlichen Ebenen der Auseinandersetzung. Die Tagung ist organisiert vom Dachverband Schweizer Lehrerinnen und Lehrer, Subkommission Altersgemisches Lernen.

Ort: Biel

Datum: 25./26. Oktober 2008

Weitere Infos: [www.lch](http://www.lch) (->Aktuell ->Veranstaltungen)

### Wenn die Stimme stimmt, stimmt's.

Atemrhythmisch Angepasste Phonation nach Coblenzer/Muhar kennen lernen oder weiter üben. Stimmpflege über Bewegung, Rhythmus und Sprache. Neue Spielräume und Eigenständigkeit für die Stimme suchen und dabei eigene Ressourcen wieder entdecken. Burnoutprophylaxe und Selbstfürsorglichkeit durch Körperwahrnehmung. AAP in Verbindung mit Funktioneller Entspannung.

Leitung: Irene Bucherli-Zemp

Ort: Sempacherstrasse 16, Luzern, 6. Stock

Zeit: 09:00 - 17:00

Daten: 28.11.2008 / 09.01. 2009 / 20.02.2009 / 20.03.2009

Weitere Informationen: [www.buchelly.ch](http://www.buchelly.ch) oder 041 280 66 65



# WUV - die Warm-up-Voice-Übung

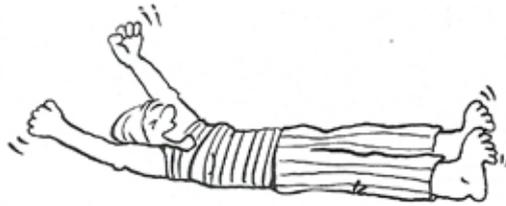
Zusammengestellt von **Caroline Steffen**

In der Reihe book@web erscheinen Businessratgeber zu aktuellen Berufs- und Karriere-Themen von erfolgreichen Trainern und Unternehmensberatern konsequent und umsetzbar aufbereitet.

So bin ich in "stimmtraining - ...und plötzlich hört dir jeder zu" von Patrik P. Kutscher auf ein amüsanter wie gleichzeitig motivierendes und effektvolles Kapitel der Stimmerwärmung gestossen. Ich hoffe, die folgende WUV-Übung (Warm-up-Voice-Übung) macht auch Ihnen Spass! (besonders für Menschen, die morgens viel Zeit brauchen, um richtig wach zu werden und sich diese Zeit auch gönnen!)

## 1. Strecken und Gähnen

Sie liegen zu Beginn des Tages, oder als Pause zwischendurch, auf dem Bett oder dem Boden. Dabei strecken sie sich nach Herzenslust und gähnen dabei. Das ist Entspannung hoch 3!



## 4. Mit kleinen **schnellen Schritten** aus dem Bad zum Frühstück. Das regt Ihren Kreislauf an.



## 2. Gesicht **rubbeln/massieren**

Sie haben sich im Bad gerade mehrmals frisches Wasser ins Gesicht gewischt und reiben sich dabei genüsslich die Wangen.



## 5. Tee **schlürfen**

Mit bei den Händen die Tasse fassen und den Tee genussvoll schlürfen. Mit einem erleichternden Aaahhhh ausatmen. Dreimal - vertieft die Atmung!



**3. Gesicht trocken schütteln**, weil kein Handtuch da ist. Ihre Gesichtsmuskulatur und ihr Unterkiefer, die durch nächtliche Aktivitäten, z. B. Zähneknirschen, oft sehr verkrampft sind, werden gelockert.



## 6. Brötchen **kauen**

Ins Brötchen beißen und kauen. Dabei auf "mmmnnnn" genussvoll brummeln. So kommen Sie schnell in die Sprechmittellage.



### 7. Wieder Tee schlürfen



### 8. Wieder Brötchen kauen



9. Ihre **Zunge** sucht den gesamten Mundbereich nach Brötchenresten ab. Sie ertastet dabei jeden Winkel des Mundes. Nebenbei wird untersucht, ob noch alle Zähne da sind. So wird Ihre Zungenbeweglichkeit enorm erhöht.



### 10. »Kutscher-Schnauben« mit Ton

Hört sich an, als wenn die Lippen flattern und dabei ein P nach dem anderen herauswerfen. (Kinder machen das oft, wenn sie Autogeräusche imitieren.)



### 11. Stimmjogging beim Summen

Sie beginnen mit einem tiefen Ton und ziehen ihn stufenlos höher, um dann wieder tiefer zu werden. Hört sich an wie eine Sirene. Ihre Zwerchfelltätigkeit und Stimmlippenfunktion werden koordiniert.



### 12. Einsprechen, z. B. mit einem Text mit vielen Ks. Das schafft Weite.

Wie wär's mit »Kiki, die knackige Kokotte...« aus dem Film »Die Studentin« mit Sophie Marceau?



»Kiki, die knackige Kokotte, klettert wie eine Klette an Koko, dem Kakaopflücker. Kiki, die Kokotte, wünscht sich ein Khakijäckchen mit einem Karakulkragen. Koko, der knackige Kakaopflücker, hatte nur ein Khakijäckchen ohne Karakulkragen, oder Karakulkragen ohne Khakijäckchen, der arme Koko. Der klapprige König, der von Kikis keckem Kokottenkichern entzückt war, machte aus dem Jäckchen ohne Kragen und dem Kragen ohne Jäckchen ein Jäckchen mit Kragen. Und so kam es, dass Kiki, die knackige Kokotte, nicht mehr mit Koko, dem Kakaopflücker, kokettierte.«

*Caroline Steffen ist Gesangspädagogin, Chorleiterin, Dozentin an der Pädagogischen Hochschule Luzern für „Musik - Sprache - Bewegung“*