

Eckdaten

Trainer*innen: Regina Toth

Termin 1: 21. 01. 2026, **Uhrzeit:** 09:00-17:00, **Raum:** Quantiusstraße 4

Arbeitseinheiten: 8

Verfügbare Plätze: 8

Anrechnung: Erweiterungsmodul, Lehren und Lernen (NRW-Zertifikat)

Anmeldung (Interne)

Anmeldung (Externe)

Inhalt

Der Workshop umfasst die folgenden Inhalte:

- Grundlagen der ökonomischen Atmung. Eine physiologische Sprechatmung fördert Ihre stimmliche Leistung, sowie Belastbarkeit und Ausdauer.
- Optimale Haltung. Finden Sie die richtige Balance zwischen An- und Entspannung – eine variable Körperspannung.
- Kraftvolle und resonanzreiche Stimme. Lernen Sie ohne Druck und Anstrengung mit klarer Stimme zu sprechen.
- Lebendige Betonung und eine präzise Artikulation für eine gute Verständlichkeit.
- Prophylaxe. Welche Einflüsse wirken auf die Stimme? Wie können Sie Ihre Stimme im Alltag fit halten?

Lernziele

Im Workshop erhalten die Teilnehmer*innen die Gelegenheit, ihre stimmliche Ausdrucksfähigkeit in der Lehre zu verbessern.

Die Teilnehmer*innen können nach dem Workshop

- klangliche Abweichungen ihrer Stimme von einer physiologischen Stimmgebung wahrnehmen und übend verändern.
- ungünstige Einflüsse auf ihre Stimme erkennen und vermeiden.
- individuelle Übungen durchführen, um ihre Stimme zu kräftigen und regenerieren.

Anforderungen

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, am besten Hose und flache Schuhe.

Organisatorische Hinweise

Keine.

Barrierefreiheit

Präsenzworkshops in der Quantiusstraße

Die Seminarräume befinden sich im 2. Stock und sind nur über Treppen zugänglich.

Präsenzworkshops in der Kaiserstraße

Die Seminarräume befinden sich im 1. Stock, welcher mit einem Aufzug erreichbar ist. Das Gebäude ist eingeschränkt barrierefrei.

Online-Workshops

Wir arbeiten daran, unsere Online-Workshops so weit wie möglich barrierearm zu gestalten.

Bitte melden Sie sich, falls Sie Unterstützung vor, während oder nach der Veranstaltung benötigen, beim Team des BZH.