

Mit der Stimme in Balance

Die klangvolle und belastbare Stimme im Beruf

Bildungsurlaub/Bildungszeit

Die Stimme ist unser ureigenes und wichtigstes Instrument, beruflich wie privat. Wir alle verfügen über unterschiedliche stimmliche Voraussetzungen. Es gibt Redner, die mit ihrer Klangfülle die Zuhörerschaft in den Bann ziehen und tief berühren. Dem Phänomen klangvoller Sprechstimmen möchten wir im Seminar nachgehen. Die Tragfähigkeit einer Stimme ist ein entscheidendes Leistungskriterium und wird durch schwingungsreiche Obertonstrukturen, den sog. Sängerformanten, gebildet. Sie verleihen der Stimme Klarheit, Wärme, Lebendigkeit und Verständlichkeit. Damit werden wir den Anforderungen großer Räume gerecht und können über eine große Entfernung gut gehört und verstanden werden. Und das bei gleichzeitiger körperlicher Anstrengungsfreiheit. Die Entwicklung der Qualitäten Tragfähigkeit, Resonanz und Stimmvolumen geht mit einer differenzierten Klang- und Körperwahrnehmung einher. Sie erleben, wie sich diese auf Ihren persönlichen Ausdruck und Ihre Körpersprache auswirkt. Sie verleiht Ihnen Präsenz, Überzeugungskraft und Gelassenheit, wovon Sie im beruflichen Alltag profitieren werden. In der Art und Weise wie Sie präsentieren, Diskussionen und Gespräche führen, Vorträge halten und lehren, gewinnen Sie an Ausstrahlung und Authentizität. Die Fähigkeit zur funktionalen Selbstregulation der Stimme hat zudem einen positiven Einfluss auf unser Nervensystem. Es aktiviert den parasympathischen Anteil und unterstützt die Stressreduktion. Unsere Atmung vertieft sich und wird freier. Im Seminar klären wir Ihre stimmlichen Bedürfnisse und Wünsche für die Anforderungen in Ihrem beruflichen Alltag. Sie lernen Überlastungs- und Ermüdungserscheinungen zu reduzieren und damit Stimmproblemen aktiv vorzubeugen. Um unser wichtigstes Arbeitsinstrument gesund zu erhalten, gehört Stimmbildung zu jedem Sprechberuf.

Seminarinhalte

- Grundlegende Stimmeigenschaften
- Anatomie und Physiologie der Stimmfunktion
- Selbsterfahrung/Beobachtung klanglicher und körperlicher Zusammenhänge
- Entspannung, Stressreduktion und Atmung
- Stimmgesundheit im Beruf und Alltag
- Übungsplan für zuhause und im Beruf
- Transfer der Erkenntnisse in den Berufskontext

Seminarnummer:	820926
Termin:	04.10. – 09.10.2026
Ort:	Bildungshaus Bernried, Starnberger See
Seminardauer:	Sonntag 18.00 Uhr – Freitag 14.00 Uhr
Preis:	895,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag: 125,00 € insgesamt 1.095,00 € für Einrichtungen / Firmen

Kurtaxe im Preis enthalten.

Dozentin: Kathrin Gudatus

Kathrin Gudatus ist Dipl. Sozialpädagogin, Physiotherapeutin und zertifizierte Stimmpädagogin der Lichtenberger® Methode. Sie beschäftigt sich seit vielen Jahren mit der Beziehung zwischen Stimm- und Körpererleben und der daraus resultierenden Stimbewusstheit. Mit großer Freude begleitet sie Menschen auf dem Weg der Stimmfaltung, um mit ihnen dessen unentdecktes stimmliches Potenzial zu erforschen. Dieses Seminar bietet Ihnen eine ideale Gelegenheit sich Ihrer Kraftquelle, der Stimme, in wunderschöner Umgebung und entspannter Atmosphäre, in aller Ruhe zu widmen und neue Erfahrungen zu machen.

Teilnehmendenzahl: 10 - 16

Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.



Die Dozentin Kathrin Gudatus

Methoden

Die Arbeitsweise im Seminar basiert auf der Grundlage der Lichtenberger® Methode für angewandte Stimmphysiologie nach Gisela Rohmert. Einem ganzheitlichen Ansatz, der die Wechselwirkung zwischen Resonanz, Klang und Körper in den Blick nimmt. Sensorische Eigenempfindungen regen die funktionale Selbstregulationsfähigkeit der Stimme an. Dies geschieht u.a. über verschiedene Übungen zum sensorischen Hören, Klangstimulationen mit Instrumenten, gesungenen Vokaltönen einzeln und in der Gruppe. Ungünstige Sprechgewohnheiten werden so bewusst und zu Gunsten einer effizienten Stimmgebung und Atmung verbessert. Unsere Sprechstimme wird spürbar vibrationsreicher und gewinnt an Klangfülle. Die neu gewonnenen Klangerfahrungen werden direkt auf die Sprechstimme übertragen und anhand gelesener Texte, gesprochener Gedichte, freigestalteter Reden und in den Gesprächsrunden erprobt. Die Vorstellung, wie die Stimme funktioniert, beeinflusst unseren Umgang mit ihr. Theoretisches Hintergrundwissen zu Anatomie, Stimmphysiologie, Physik und Akustik sind hilfreich, die Wirk- und Arbeitsweisen im Seminar, im Umgang mit der Stimme besser zu verstehen. Für die Lernprozesse sind eine wertfreie, offene Wahrnehmung und Aufmerksamkeit hilfreich.

Ihr Nutzen

- Sie erlernen Kompetenzen, wie Sie aktiv zu Ihrer stimmlichen Leistungs- und Belastungsfähigkeit beitragen können.
- Ihre Stimme wird spürbar schwingungsreicher, Sie sprechen sonorer und tragfähiger, bei gleichzeitig weniger körperlichem Kraftaufwand und Druck in der Kehle. Der Sprachfluss und die Artikulation werden mühelos. Sie finden Ihre individuelle und natürliche Sprechstimmlage. Textinhalte werden verständlicher.
- Sie beugen Fehlbelastungen im Stimmgebrauch vor und lösen Stimmprobleme wie Heiserkeit, Räusperzwang, Kurzatmigkeit und das Gefühl vom „Kloß bzw. Frosch im Hals“ auf.
- Sie profitieren von dem positiven Einfluss auf Ihr vegetatives Nervensystem. Sie lernen sich körperlich zu entspannen und Stressreaktionen zu reduzieren. Ihre Atmung wird ruhiger.
- Eine ausgebildete Stimme verleiht Ihnen Selbstsicherheit, Souveränität, Präsenz, persönlichen Ausdruck, Authentizität und Überzeugungskraft im Beruf und Alltag.
- Die Seminarinhalte sind für den Transfer in konkrete Arbeitssituationen und für Multiplikatoren, die Sie im Rahmen Ihrer beruflichen Tätigkeit weitergeben können, geeignet.



Übernachtung/Verpflegung

Das Seminar findet im Bildungshaus St. Martin Bernried (www.bildungshaus-bernried.de) statt. Das Bildungshaus ist dem Kloster der Missions-Benediktinerinnen von Tutzing angegliedert und liegt idyllisch direkt am Starberger See und am Bernrieder Park. Sie sind im Doppelzimmer oder Einzelzimmer mit Dusche/WC (EZ-Zuschlag: 120,00 € insgesamt) untergebracht. Sie werden im Kloster mit Vollpension versorgt (im Preis enthalten sind auch Kaffee, Tee in den Pausen, nicht aber Wasser o. ä.).

Wenn Sie einen Zimmerwunsch haben (z.B. Zimmer mit Seeblick), nehmen Sie dazu bitte ab acht Wochen vor Seminarbeginn Kontakt auf mit dem Bildungshaus (Tel. 08158 255-0, zentrale@bildungshaus-bernried.de). Den Mehrpreis von ca. 14,00 € pro Nacht zahlen Sie bitte direkt vor Ort. Wir können leider keine bestimmten Zimmer für Sie reservieren.

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag mit einem gemeinsamen Abendessen um 18.00 Uhr und endet am Freitag gegen 14.00 Uhr.

Anreise

Bernried liegt ca. 50 km südlich von München und ist gut per PKW und Bahn erreichbar. Von Köln kalkulieren Sie mit der Bahn ca. sechs Stunden bis Bernried (über München-Pasing). Der Bahnhof liegt ca. 10 Minuten zu Fuß vom Kloster entfernt. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

Link zum Haus: <http://www.bildungshaus-bernried.de/>

Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere **„Mitteilung für den Arbeitgeber“**. Zur Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die **„Mitteilung für den Arbeitgeber“** ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

