

Stimme im Beruf – Lichtenberger® Methode

Stressminderung durch verbesserte Resonanzstrategien und gesteigerte Ausdrucksfähigkeit

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Die Stimme ist für viele Menschen in ihrem Berufsleben ihr wichtigstes Kommunikationsmittel. Über Ausdruckstärke, Kraft, Klarheit, Tragfähigkeit und Resonanz vermitteln wir neben dem gesprochenen oder gesungenen Inhalt eine reiche und komplexe Botschaft auf verschiedenen Ebenen unseres Seins.

Durch die moderne Umwelt und dadurch bedingte Lebensstruktur kommen viele Menschen mit ihrer Stimme an eine Belastungsgrenze, die sich oft durch stimmliche Müdigkeit, mangelnde Selbstwirksamkeit und Authentizität oder durch ständige Heiserkeit und Erkältungen bemerkbar macht.

Hier ist der Ansatzpunkt der funktionalen Lichtenberger Methode, in dem Wahrnehmung des Istzustandes angeregt und durch vielfältige Übungen ein neues Bewusstsein für klangliche und körperliche Phänomene geschaffen wird. Dies beinhaltet Beschäftigung mit den Organen und Mechanismen, die die Stimme hervorbringen, z.B. Körper, Atmung, Tonus, Kehlkopf und Mund wie auch diejenigen Instanzen, die die Stimme wahrnehmen, insbesondere die Ohren, aber auch andere durch Vibration angeregte Areale.

Die Stimmfunktion ist mit vielen anderen Funktionskreisen unserer Physiologie verknüpft, was sich bis tief hinein in die Evolution erklären lässt, was umgekehrt auch heißt, dass sich Stimme durch geeignete Stimulationen anregen lässt, sich wieder in einen physiologischen Gesamtzusammenhang einzugliedern, wodurch die Stimmfunktion kraftvoll, ausdrucksstark und authentisch wird.

Sie werden durch zahlreiche Übungen sowohl in der Gesamtgruppe wie auch in Kleingruppen oder einzeln vielfältige Stimulationen kennenlernen, die ihre Wahrnehmung für Klang, Sprache und die damit verbundenen Körperprozesse verbessern. Durch diese Wahrnehmungsqualitäten können sich auf verschiedenen Ebenen Blockaden lösen, wodurch Sie einem gelösten und freudvollen Gebrauch Ihrer Stimme näherkommen.

Das Seminar bietet Ihnen eine gute Gelegenheit in wunderschöner Umgebung und entspannter Atmosphäre neue Erfahrungen mit Ihrer Stimme zu machen.

Seminarinhalte

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

Seminarnummer:	835827
Termin:	07.11. – 12.11.2027
Seminardauer:	Sonntag 18.00 Uhr - Freitag 14.00 Uhr
Ort:	Haus Insel Reichenau
Preis:	995,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 85,60 € insgesamt 1195,00 € für Einrichtungen/ Firmen
Dozent:	Jan Fischer

Jan Fischer ist Stimmtrainer und Gesangspädagoge nach der Lichtenberger® Methode. Durch die Mitarbeit am Lichtenberger® Institut für angewandte Stimmphysiologie und durch eine private Gesangsausbildung verfügt er über ein umfassendes Wissen im anatomischen, physiologischen, körperorientierten, künstlerischen und therapeutischen Bereich, das beständig wächst. Dazu kommen Schulungen in Chorleitung und eine Feldenkrais® Ausbildung.

In Einzelsitzungen oder mit Gruppen arbeitet er an der individuellen Resonanz- und Ausdrucksfähigkeit, Belastbarkeit und Beweglichkeit der Stimme. Durch die funktionale Herangehensweise werden Selbstwirksamkeit und Eigenfaszination gestärkt.

Minimale Teilnehmendenzahl: 10

Maximale Teilnehmendenzahl: 16

Leistungen: Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Unterkunft, Verpflegung, Versicherung. Die Anreise ist nicht im Preis enthalten.

Der Dozent

Jan Fischer



Methode

Die Arbeitsweise im Seminar basiert auf der Grundlage der Lichtenberger® Methode für angewandte Stimmphysiologie nach Gisela Rohmert, einem funktionalen Ansatz, der durch die Wahrnehmung und Verfeinerung von Resonanz, Klang und Körperempfindungen die funktionale Selbstregulations-fähigkeit der Stimme anregt. Dies geschieht u.a. über zahlreiche 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 gewonnen Klangerfahrungen werden direkt auf die Sprechstimme übertragen und anhand gelesener Texte, gesprochener Gedichte, frei gestalteter 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.
- Eine Stimme, die sich entwickelt, gewinnt an Selbstsicherheit, Souveränität, Präsenz, persönlichem 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

Ein gelassen-maritimes Lebensgefühl und südländische Lebenslust – freuen Sie sich auf eine unvergessliche Zeit im Seminarhaus Insel Reichenau. Von einer blühenden Landschaft aus Weinreben, Kräuter- und Gemüsegrärten umgeben, befindet sich das Haus in einzigartiger Lage direkt am Bodensee. Mit seinem eigenen Badestrand, großzügigen Terrassen mit Blick zum See und einer weitläufigen Grünanlage lädt der Ort zum Verweilen ein.

Es empfängt Sie ein überwältigender Seeblick bis zum Schweizer Ufer und beruhigendes Wellenrauschen. Wohltuende Weite, Genuss und Entspannung werden hier von Anfang an erfahrbar.

Alle Zimmer sind mit eigenem Bad ausgestattet. Sie können zwischen Einzel- und Doppelzimmern wählen.

Kontakt zum Haus:

Haus Insel Reichenau

Markusstr. 15

78479 Reichenau

Tel. 07534 99550

reichenau@familienferien-freiburg.de

<https://familienferien-freiburg.de/haus-insel-reichenau/>



Seminarzeiten

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

Anreise

mit dem Zug: Sofern Sie mit dem Zug anreisen, müssen Sie am Bahnhof Radolfzell oder am Bahnhof Singen in den Nahverkehrszug „Seehas“ umsteigen. Bitte fahren Sie bis zum Bahnhof „Reichenau (Baden)“. Von dort besteht eine Busverbindung zum Seminarhaus Insel Reichenau. Bitte informieren Sie sich rechtzeitig über die Fahrzeiten der Buslinie 204 bis Haltestelle Mittelzell Königsegg. In der Regel fahren die Busse halbstündlich bis stündlich.

mit dem Auto: Von der Autobahn A 81 kommend verlassen Sie die Strecke Stuttgart-Singen an der Ausfahrt Konstanz. Folgen Sie der B33 Richtung Konstanz und biegen Sie an der Abzweigung „Schweiz-Insel Reichenau“ rechts ab. Schon an der nächsten Kreuzung erreichen Sie rechts über die breite Pappelallee die Insel.

Kurz nach dem Ortseingangs-Schild sehen Sie auf der rechten Seite die Kirche „St. Georg“ (ein Wahrzeichen der Insel). Etwa auf Höhe der Kirche biegen Sie links ein in die „Oberzeller Straße“. Folgen Sie dem Straßenverlauf für 1,9 km. Dann biegen Sie links in die Markusstraße (Sackgasse, Richtung See) ein. Am Ende der Sackgasse, nach ca. 300 m, liegt die Familienferienstätte Haus Insel Reichenau. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.

Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern 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.

Sonstiges / Sicherheit

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung. Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.