BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V I Donrather Str. 44 I 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10 I Fax.: 02246/302999-19 I evinfo@liw.de I www.liw-ev.de

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 Ausdrucksstärke, 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 AtmungS-timmgesundheit im Beruf und Alltag
- Transfer der Erkenntnisse in den Berufskontext

Seminarnummer:	835926
Termin:	16.11. – 20.11.2026
Seminardauer:	Montag 13.30 Uhr -
	Freitag 14.00 Uhr
Ort:	Haus Delecke am Möhnesee
Preis:	1.075,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 100,00 € insgesamt
	1275,00 € 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: 18

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 vibrations-reicher 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

Das elegante 4-Sterne-Hotel „Haus Delecke“ am Möhnesee liegt direkt am Ufer des Möhnesees mit eigenem Badesteg. Es bietet einen großzügigen hellen Gruppenraum. Das Naturschutzgebiet Arnsberger Wald erreichen Sie bequem, z.B. mit einem der Mietfahrräder des Delecke.

Jeden Morgen steht ein ausgewogenes Frühstücksbuffet für Sie bereit. In der Vollpension enthalten sind zudem ein Mittags-Imbiss und ein Tellergericht zum Abendessen, jeweils inklusive Mineralwasser zu den Mahlzeiten.

Link zum Hotel:
https://www.haus-delecke.de/

Anreise

Bitte geben Sie folgende Adressdaten in Ihr Navi ein:

Haus Delecke
Hotel- und Gaststättenbetriebs GmbH
Linkstraße 10-14
59519 Möhnesee-Delecke

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.

Seminarzeiten

Zum Auftakt ist um 12.30 Uhr ein gemeinsamer Mittags-Imbiss geplant. Das eigentliche Seminar beginnt am Montag um 13.30 Uhr und endet am Freitag gegen 14.00 Uhr.

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.