

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:	820925
Termin:	19.10. – 24.10.2025
Ort:	Haus Insel Reichenau, Reichenau
Seminardauer:	Sonntag 18.00 Uhr – Freitag 14.00 Uhr
Preis:	915,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag: 82,50 € insg. 1.115,00 € für Einrichtungen / Firmen
Dozentin:	Kathrin Gudatus

Kathrin Gudatus ist Dipl. Sozialpädagogin, Physiotherapeutin und zertifizierte Stimpädagogin 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

Methode

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. Sensorischer 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, 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.
- 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

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 Gemüsegärten 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. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de.

Anreise 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 Ortseingangsschild 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 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.