

# Nutzen Sie das Potential einer guten Sprechatmung

- **Treten Sie in Beziehung** – das Publikum braucht Ihre Aufmerksamkeit und Ihren Blickkontakt
- **Sprechatmung macht authentisch und souverän** – denn sie strahlt Ruhe aus
- **Sprechatmung braucht eine passive Einatmung** – das verhindert die Anstrengung beim Sprechen
- **Sprechatmung kommt aus dem Bauch (Zwerchfellatmung)** – das entspannt Ihren Kehlkopf
- **Sprechatmung hört man nicht** – so vermeiden Sie störende Atemgeräusche
- **Sprechatmung setzt passende Pausen** – und strukturiert so Ihre Sätze
- **Sprechatmung macht das Sprechen leicht** – denn mit etwas Übung gelingt sie von selbst

## Ein mögliches Modul

**1. Stunde:** Physiologie des Kehlkopfes und der Atmung, Wahrnehmung der Atemräume und Vertiefung der Atmung, Übungen zur physiologischen Körperhaltung

**2. Stunde:** Übungen für eine tiefe Bauchatmung, Erarbeiten der Reflektorischen Atemergänzung (RAE) und erstes Anwenden

**3. Stunde:** Spannung und Entspannung der Bauch- und Atemmuskulatur, Übungen zur Reflektorischen Atemergänzung, Kennenlernen von unterschiedlichen Sprechmustern, Ertappen von ungünstiger und Umschalten zur besseren Atmung

**4. Stunde:** Übungen zur Reflektorischen Atemergänzung innerhalb der Kommunikation, Wahrnehmen der Resonanzräume im Brust- und Kopfbereich

**5. Stunde:** freies Sprechen mit der Reflektorischen Atemergänzung, Übungen für die Zukunft

5x45 Minuten für 400,- €

Gerne entwickle ich für Sie auch eine individuelle Lösung.