



Aktuelle Veranstaltungen

Stimme und Kommunikation

Das Herzstück des Internationalen AAP-Kursangebotes bildet das Wochenseminar auf Boldern. Folgende Schwerpunkte stehen zur Auswahl:

- erfolgreich sprechen und singen
- referieren, reden, repräsentieren
- spannend und natürlich Texte sprechen
- klangvoll und bewegend singen
- unterrichten, trainieren, therapieren

Die Woche ist so konzipiert, dass Anfänger und Laien genau gleich auf ihre Rechnung kommen wie die Stimmprofis aus Theater, Gesang und Rundfunk.

Leitung: Irene Bucheli-Zemp, Gerhard Doss, Peter Doss, Achim Renner, Uwe Schürmann, Caroline Steffen

Datum: 17. - 24. Juli 2010

Ort: Studienzentrum Boldern, Männedorf

Weitere Informationen und Anmeldung: IVAAP c/o Boldern, Frau Lis Schmidlin, Postfach, CH 8708

Männedorf. Tel: 0041 (0)44 921 71 13. Mail: office@aap-online.com Internet: www.aap-online.com

Einführung ins Jodeln mit Nadja Räss

Die innovative und bekannte Jodlerin Nadja Räss wird uns durch einen Kurstag führen, an dem wir besondere Klänge mit unseren Stimmen hervorbringen und erleben werden. Dieser Workshop richtet sich an Stimm- und Gesangsinteressierte. Chorerfahrung und Notenkenntnisse werden vorausgesetzt. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt auf 12 Personen!

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt auf 12 Personen!

Leitung: Nadja Räss

Ort: Mariahilfgasse 4, 6004 Luzern

Zeit: 09:00 - 17:00

Datum: Samstag, 21. November 2009

Weitere Informationen: www.stimmreise.ch / www.jodel.ch oder Luzia Füglistaller, 041 780 78 52

Stimme über Mittag

Inspirationen zu Körper, Atem und Stimme. Spielerische Atem- und Stimmarbeit die erfrischt, belebt und den Selbstausdruck fördert. Lockern, bewegen, klingen, sprechen, lachen, sich erholen und für die zweite Wochenhälfte fit sein!

Leitung: Dana G. Stratil, Sängerin, Stimmtrainerin und Sarah M. Hinnen, Schauspielerin

Ort: Forchstrasse 59, Zürich

Daten: jeweils Mittwoch, 12-13 Uhr, ab September 2009

Weitere Informationen: www.voicepower.ch oder 044 201 85 14

Damit die Stimme sagt - und nicht versagt

Wie erzeuge ich mit meiner Stimme Aufmerksamkeit? Was kann ich tun, um gut verstanden zu werden?

Diese und andere Fragen beschäftigen uns an diesem Wochenende. Auf der Basis der AAP üben wir, damit unsere Worte ihr Ziel erreichen.

Leitung: Irène Bucheli und Ueli Kilchhofer

Ort: Stella Matutina Hertenstein (am Vierwaldstättersee)

Datum: Sa, 24., und So, 25. Oktober

Weitere Auskunft: Irene Bucheli-Zemp, 041 280 66 65 oder Ueli Kilchhofer, 079 278 04 42

Starke Stimme - Souveräner Auftritt

Mit einfachen, alltagstauglichen und spielerischen Übungen nach Coblenzer/Muhar trainieren Sie Ihre Stimme in verschiedenen Sprechsituationen. Die Kernpunkte Atem-Haltung-Aussprache werden verbessert und Ihre Ausstrahlung wird gesteigert.

Leitung: Zita Zimmermann

Zeit: jeweils 09:00 - 17:00

Ort und Datum: Fr. 30. Oktober, in Ennetbaden.

Weitere Auskunft: www.zitazimmermann.ch oder 043 355 00 07

Der Körper als Instrument

Dana G. Stratil

Stimmig kommunizieren mit Körperbewusstsein

Die Basis einer klangvollen Stimme in der Kommunikation ist der Körper: das Musik-Instrument, das es gilt, richtig einzustimmen. „Präsent sein“ ist der erste Schritt, die Körperhaltung ein wesentlicher Aspekt davon. Hier erhalten Sie Tipps, wie Sie mit einer optimalen Körperhaltung bereits viel zu einer stimmigen Kommunikation beitragen können.

Körperhaltung – wertvolle Stabilität gewinnen

Auf den richtigen Sitz - oder Stand - kommt es an. Man spricht ja auch davon, den „Vor-Sitz“ zu führen oder den „eigenen Standpunkt“ zu vertreten. Die Aufrichtung von innen bringt Sie in die richtige Spannkraft.

Übung im Sitzen:

1. Wählen Sie einen kurzen Text und **lesen Sie** ihn, während Sie ganz faul und in sich gesunken im Stuhl „hängen“. Beobachten Sie, wie Sie sich fühlen, wie der Atem fließt und wie Ihre Stimme klingt.
2. Nehmen Sie nun eine Sitzposition ein, die der folgenden Beschreibung am ähnlichsten entspricht, ohne sich zu verspannen!

- Sitzen Sie auf der vorderen Hälfte des Stuhls, die **Füße sind auf dem Boden** aufgestellt.
- Sie dürfen sich auch anlehnen, wenn der Stuhl eine **aufrechte Haltung** unterstützt
- Spüren Sie Gesäss + Sitzhocker auf der Sitzfläche
- Machen Sie sich breit, wie auf einem Thron
- Richten Sie sich vom Becken her auf, der untere **Rücken wird dabei lang**
- Lassen Sie die Arme sinken und die Schultern breit werden
- Halten Sie den Kopf gerade, der Nacken ist lang, die **Augen geradeaus** gerichtet



3. **Lesen Sie** nun wieder den Text. Welche Unterschiede fallen Ihnen auf? Im Atemfluss, in der Präsenz und Wachheit? Im Klang Ihrer Stimme und Artikulation?

TIP: Wählen Sie diese Körper-Position, wann immer Sie präsent sein und klar kommunizieren möchten: in Besprechungen, beim Telefonieren.

Übung im Stehen:

1. Wählen Sie einen kurzen Text und **lesen Sie** ihn, während Sie müde und schlaff dastehen, oder fühlbar verspannt. Beobachten Sie, wie Sie sich fühlen, wie der Atem fließt und wie Ihre Stimme klingt.
2. Lockern Sie den Körper und nehmen Sie eine Position ein, die der folgenden Beschreibung am ähnlichsten entspricht, aber ohne sich zu verspannen!
 - Spüren Sie zu Ihren Füßen, erlauben Sie sich beim **Ausatmen** Ihr Gewicht ganz an den Boden abzugeben
 - Die **Knie bleiben federnd**, nicht durchgestreckt
 - **Verwurzeln** Sie sich wie ein Baum
 - Richten Sie sich auf, der **Rücken wird lang**
 - Schwingen Sie die Arme aus und lassen Sie sie hängen, dabei werden die **Schultern breit**
 - Der Brustkorb ist natürlich weit
 - Halten Sie den Kopf gerade, der Nacken ist lang, die **Augen geradeaus** gerichtet





Der **Schwerpunkt** liegt damit möglichst tief im Körper und vermittelt auch innere Stabilität und Sicherheit. **Natürliche Bewegungen** und Gesten beim Sprechen unterstützen Ihren persönlichen Ausdruck.

3. Lesen Sie nun wieder den Text. Welche Unterschiede fallen Ihnen auf? Im Atemfluss, in der Präsenz und Wachheit? Im Klang Ihrer Stimme und Artikulation?

TIP: Üben Sie diese Körper-Position öfters im Alltag, damit Sie diese abrufen können, wann immer Sie klar und präsent sein möchten: in Besprechungen oder bei Referaten vor grossem Publikum.

Wirkung der Körperhaltung mit Basis und Spannkraft:

Der Atem fliesst natürlich, Ihre Stimme klingt mit Brustresonanz und eine deutlichere Aussprache fällt Ihnen leichter. Da Sie mit einer guten Körperhaltung mehr bei sich selber sind, können Sie mit Präsenz in Beziehung zum Gegenüber gehen. So fühlen sich Ihre Gesprächspartner angesprochen. Sie sind bei sich und für die anderen da!

Dana G. Stratil ist Stimmtrainerin, Sängerin und Erwachsenenbildnerin. Seit 2006 zertifizierte AAP®-Stimmtrainerin. Sie führt ein eigenes Stimm-Atelier in Zürich (www.voicepower.ch) und ist Dozentin für Stimmtraining, Rhetorik und Auftritt bei Privatfirmen und Institutionen.