

Fortbildungskurs

Atem- und Stimmtherapie

Funktionalität von Atmung und Stimmeinsatz

Veranstalter: Akademie für ärztliche Fortbildung der ÄKWL und der KVWL

Termine: jeweils Samstag,
Kurs I: **Termin auf Anfrage, Quereinstieg möglich!**
Kurs II: **25. Januar 2014** und/oder
Kurs III: **1. März 2014**



Uhrzeiten: von 10:00 bis 17:00 Uhr



Veranstaltungsort: **48147 Münster**
Ärztchhaus Münster, Ärztekammer Westfalen-Lippe, Gartenstr. 210 - 214

Zielgruppe: **Ärzte/innen, Psychologische Psychotherapeuten und andere Interessierte**

Diese neu von der Akademie für ärztliche Fortbildung der ÄKWL und der KVWL angebotenen Fortbildungskurse widmen sich der Funktionalität von Atmung und Stimmeinsatz mit unterschiedlichen Schwerpunkten:

Kurs I thematisiert die grundlegenden Verankerungen von Atmung und Stimme sowohl im Körper als auch im mentalen Geschehen.

Kurs II als Stimmcoaching bietet eine individuell ausgerichtete Förderung und Begleitung der Stimme im Hinblick auf die beruflichen Situationen.

Kurs III verfolgt die gleichen Ziele über eine Aktivierung und Trainierung der Singstimme, also über eine Funktion, die über das reine Sprechen hinausgeht. Da sich hierin weiterreichende physiologische und soziale Aspekte berühren, verbindet dieser Kurs funktionale und ganzheitliche Aspekte und Wirkungsweisen in einer besonderen Weise.

Die in den nachstehenden Einzelprogrammen näher beschriebenen Kurse sind auf einander abgestimmt und können als eine in sich differenzierte Einheit verstanden werden. Es ist aber auch möglich, die Kurse einzeln zu besuchen.

Wir würden uns freuen, Sie im Rahmen dieses Kurses begrüßen zu dürfen.

Kurs I: Ein ganzheitlicher Zugang

Der Klang unserer Stimme und unser stimmliches Vermögen spielen in den therapeutischen Begegnungen eine bedeutsame Rolle. Sie bilden die meist unbewusste atmosphärische Grundlage des Kontakts, die möglicherweise mehr bewirkt als unsere sprachlichen Mitteilungen.

- Wie können wir unsere Stimme so entfalten, dass sie unsere Überzeugungskraft und Glaubwürdigkeit unterstreicht?
- Wie müssen wir dieses wichtige Kontaktorgan pflegen, um Störungen und Beeinträchtigungen zu vermeiden und um situations- und personenangemessen modulieren zu können?
- Wie können wir unsere Lautstärke ohne Anstrengungen regulieren und unsere Artikulation differenzieren?

Ein ganzheitlicher Ansatz des Stimmtrainings baut auf Elementen verschiedener Körpertechniken, Ergebnissen der Hirnforschung und der Synergetik auf und bezieht Aspekte der Gesangstherapie ein. Unsere menschliche Stimme braucht eine ökologische Balance zwischen körperlichen Funktionen, Muskelaktivitäten und mentalen Leitvorstellungen. Neben Stimm- und Sprechübungen wird es in diesem Seminar darum gehen, dem Körper eine Ent-/ Spannungsbalance zu ermöglichen, die Körperwahrnehmung zu verfeinern sowie gezielte Anwendungsmöglichkeiten für die Alltagspraxis zu erproben (Bequeme bewegungsfreundliche Kleidung wäre angemessen).

Bitte wenden!

Atem- und Stimmtherapie

Funktionalität von Atmung und Stimmeneinsatz

Kurs II: Stimm-Coaching: Individuelles Training für einen erfolgreichen Stimmeneinsatz und Sprechausdruck

Eine angenehme, kräftige Stimme und deutliche Aussprache erhöht die Akzeptanz bei Ihren Zuhörern und spielt eine wichtige Rolle bei Ihrer persönlichen Wirkung auf die Gesprächspartner. Gerade in therapeutischen Begegnungen schafft Ihre Stimme eine atmosphärische Grundlage für Kontakt, Verstandenwerden und Compliance. Wie wir sprechen ist oftmals sehr viel bedeutsamer als der vorgetragene Inhalt. Entsprechend kreisen die Coaching-Themen um folgende Fragen:

- Wie kann ich in entscheidenden Gesprächen klar und zugewandt bleiben und meiner Stimme Vertrauen ermöglichen? (Klangraum, Atemstrom, Haltung)
- Wie kann ich meine Stimme so kräftigen und energetisieren, dass man mir gerne zuhört? Oder dass Ärger mir nicht die „Stimme verschlägt“? (Atmung, Stimmbildung und Artikulation)
- Wie kann ich mit mich störenden Erscheinungen (Räuspern, Heiserkeit, Kloß im Hals, trockener Mund...) umgehen?

In diesem Kleingruppen-Coaching werden grundlegende Übungen aus vorangegangenen Kursen wieder aufgefrischt. Es geht aber im Wesentlichen darum, im individuellen Einzeltraining vor der Gruppe und mit Videoaufnahme (ein ehrlicheres Feedback gibt es nicht) ein spezifisches individuelles Feedback (zu Ressourcen und Lernschritten) zu ermöglichen, um ein darauf abgestimmtes Trainingsprogramm zu besprechen.

Kurs III: Atmen, Tönen, Singen als Gesundheitsprophylaxe und Antidepressivum

Die menschliche Stimme kann ein Therapeutikum für Leib und Seele sein. Sie verfügt über sehr viel mehr Möglichkeiten als zum Sprechen notwendig sind. Singen ist eigentlich ein sehr ökonomisches Ausatmen mit Ton. Beim Singen aktivieren wir die Zwerchfellatmung, die die Lungen und die Rückenmuskulatur, wie auch das Herz-Kreislauf-System stärkt: 10-15 Minuten Singen trainiert das Herz so gut wie ein Dauerlauf! Auch auf der psychischen Ebene geschieht viel: im Gehirn werden Endorphine und Dopamin, unsere körpereigenen Glückshormone, ausgeschüttet, nach längerem Singen Serotonin und Noradrenalin, die eine antidepressive Wirkung haben. Singen bedeutet Anti-Stress: Beim gemeinsamen Singen verringert sich die Cortisolproduktion. Zudem eignet es sich hervorragend als Antidepressivum:

Singen vertreibt Angst, macht wacher, aufmerksamer, glücklicher. Beim Singen ist unser limbisches System besonders aktiv. Yehudi Menuhin spricht die sozialen Aspekte des Singens an: „Singend können wir uns darin verfeinern, unsere Mitmenschen und unsere Umwelt zu erhören“. Durch das Singen werden wir emotional kompetenter, wir lernen sowohl unseren eigenen als auch den Stimmklang anderer und damit auch Stimmungen besser wahrzunehmen. Wir werden im Seminar mit Atem-Ton-Übungen, einfachen Chants und kurzen Songs eigene Erfahrungen machen. Dabei werden auch Möglichkeiten der Weitervermittlung zur Sprache kommen. Der Kurs ist voraussetzungslos und unterscheidet sich von ergebnisorientiertem Chorgesang, d.h. Sie müssen nicht singen können. Nicht das bewertete Ergebnis, sondern das Ausprobieren und Erleben des Tönens und Singens stehen im Vordergrund. Bitte achten Sie auf bewegungsfreudige Kleidung.

Leitung / Referentin:

Prof. Dr. phil. **Christel Hafke**, Fachhochschule Emden/Leer, Fachbereich Soziales und Gesundheit, Constantiaplatz 4, 26725 Emden

Teilnehmergebühren:

Komplettbuche (Kurs I – III)

- € 745,00 Mitglieder der Akademie für ärztliche Fortbildung der ÄKWL und der KVWL
- € 895,00 Nichtmitglieder der Akademie für ärztliche Fortbildung der ÄKWL und der KVWL
- € 595,00 Arbeitslos/Erziehungsurlaub

Buchungen einzelner Kurse

- € 275,00 Mitglieder der Akademie für ärztliche Fortbildung der ÄKWL und der KVWL
- € 325,00 Nichtmitglieder der Akademie für ärztliche Fortbildung der ÄKWL und der KVWL
- € 225,00 Arbeitslos/Erziehungsurlaub

Auskunft und schriftliche Anmeldung unter:

Akademie für ärztliche Fortbildung der ÄKWL und der KVWL, Postfach 40 67, 48022 Münster, Tel.: 0251/929-2210, Fax: 0251/929-272210, E-Mail: guido.huels@aekwl.de

Nutzen Sie unseren Online-Fortbildungskatalog der Akademie, um sich für den Kurs anzumelden: <http://www.aekwl.de/katalog> bzw. unsere kostenlose Fortbildungs-App für Smart-Phones: www.aekwl.de/app

Die Veranstaltungen sind im Rahmen der Zertifizierung der ärztlichen Fortbildung der ÄKWL mit je 10 Punkten (Kategorie: C) anrechenbar.