Gute Stimme – Gute Laune mit der VHS Bergkamen

Wir alle möchten am liebsten „gut gestimmt“ durch den Alltag gehen. Wenn wir uns wie ein Instrument sorgfältig einstimmen, können wir mit wenig Aufwand ein großes Plus für unser Wohlbefinden erreichen. Die VHS Bergkamen bietet dazu den Workshop „Gute Stimme -Gute Laune“ an.

Der Workshop bietet einen lockeren Einstieg in die Welt des gesunden Atmens und Stimmgebrauchs mit Übungen, die Körper und Geist vitalisieren und gute Laune machen. Ziele sind eine ausdrucksstarke Stimme und ein „gut gestimmter Mensch“. Der Workshop, der am Samstag, 14. September. stattfindet, ist gleichermaßen für Vielredner als auch gesangsinteressierte und gesundheitsbewusste Menschen geeignet.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mit alltagstauglichen Übungen werden Grundlagen zu Atmung, Stimmklang und Präsenz vermittelt. Der Nutzen zeigt sich schnell, denn über eine gute Stimmbildung gelingt es uns, auch unsere Stimmung zu verbessern und mehr in die Balance zu kommen. „Gute Stimme – gute Laune “ zeigt leicht durchführbare Übungen zur Vitalisierung von Stimme und Person, die garantiert Freude machen und nachhaltige Erfolge bringen. Außer gemütlicher Kleidung und Neugier brauchen die Teilnehmer an diesem Tag nichts mitzubringen.

Die Dozentin Daniela Bianca Gierok ist anerkannte Stimmexpertin, Diplom-Sängerin in Klassik und Jazz und Trainerin für Stimme, Sprache und Präsenz in Politik und Wirtschaft. Der Workshop findet von 10.00 – 16.00 Uhr im VHS Gebäude „Treffpunkt“ statt und kostet 50,– EURO.