

# STIMME IST MEHR ALS SPRECHEN UND SINGEN



## Stimmarbeit mit FE und AAP als Weg zur Körperregulation

“



Und als Zugang zu höherer Belastbarkeit im Alltag..

**Was wird trainiert:** der gesunde Stimmgebrauch im Sitzen, Stehen und Gehen beim Sprechen und Singen - die plastische Artikulation, verbunden mit Körperresonanz - die Muskulatur der Stimme rundum den Kehlkopf in Bezug zur Wirbelsäule - die stimmliche Selbstfürsorge mit feinem Tönen durch Knochen, Gelenke und Körperräume als Selbstberuhigung - das spielerische Bewegen, Balancieren, Schaukeln sowie Lachen und Jauchzen, um das übermüdete Zwerchfell aus der Reserve zu locken und wieder in Schwingung, in den Eigenrhythmus zu bringen.

**Angesprochene Zielpersonen:** Die Angebote richten sich an alle Menschen, die merken, dass ihre Stimme im Beruf extrem belastet wird sowie an Chorsängerinnen und Chorsänger.



### Zwei Konzepte kommen dabei zur Anwendung:

Die Atemrhythmisch Angepasste Phonation (AAP) nach Coblenzer /Muhar und die Funktionelle Entspannung (FE) nach Marianne Fuchs.



Leitung: Irene Bucheli-Zemp, dipl. Logopädin,  
AAP-Stimmtrainerin, FE-Lehrbeauftragte,  
Körpertherapeutin

Kosten: 180.00

Daten 2024 : 3.Februar / 9. März / 13. April  
09:30 – 17:00 Weitere Daten auf Anfrage



Ort: Gemeinschaftspraxis Bucheli,  
Rothenburgstrasse 80, 6020 Emmenbrücke

”

Anmelden: per e-mail an [irene@buchelly.ch](mailto:irene@buchelly.ch)

Maximal 8 Teilnehmende

