

Wirkungsvoll kommunizieren
Stimmgesundheit erhalten

Stimmtipp



Mit der Stimme genießen

Ihre Stimme leistet viel. Gönnen Sie Ihr deshalb gelegentlich eine (Genuss-)Auszeit. Hier einige Anregungen für entspannende Übungen:

- Dehnen und strecken Sie sich und klopfen Sie Ihren Körper ab. Gähnen Sie ausgiebig und herzlich; machen Sie dabei Töne.
- Schließen Sie die Augen und denken daran, wie Sommer riecht. Machen Sie dazu mehrmals genießerisch „Mmmh“.
- Stellen Sie sich vor, Sie kauen eine besonders süße Brombeere oder eine pralle Himbeere. Machen Sie auch dazu „Mmmh“.
- Rufen Sie noch andere, ganz persönliche Genussbilder wach. Sie werden staunen, wie entspannt Sie – und Ihre Stimme – sich mit ein bisschen Übung fühlen werden!

**Mehr darüber, wie Sie Ihre Stimme fit halten,
erfahren Sie bei uns im Sprechhaus.**



Sprechfreude

Stimme • Sprache • Auftritt

02403 . 97 95 00

www.sprechhaus.de