



## Agenda

laufend	Singen & Stimmbildung in Kleingruppen	S. 1
5. September 2015	Schnuppernachmittag Stimmbildung für Lehrkräfte und weitere Interessierte	S. 1
ab 11. September 2015	CAS Stimme und Sprechen	S. 2
19. September 2015	Stimm-Improvisation für Jung und Alt	S. 2
ab 26. September 2015	Gesangsworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene	S. 2
ab 21. Oktober 2015	Gesangsstimmbildung auch für Ungeübte	S. 2
6. November 2015	Starke Stimme - souveränder Auftritt	S. 3
7. November 2015	Sprechen und Singen mit Gerhard Doss	S. 3
ab 14. November 2015	Hört, hört! Gut sprechen in der Öffentlichkeit	S. 3
12. Dezember 2015	... dann leben sie noch heute. Natürlich vorlesen.	S. 3
Der Fachbeitrag Nr. 26:		S. 4
<b>Caroline Steffen: Kopf hoch - Nackenaufrichtung hilft!</b>		

## Infos zu den einzelnen Veranstaltungen

**Der CAS Stimme und Sprechen an der PH Luzern findet definitiv statt!  
Infos dazu auf der nächsten Seite.**

### Singen & Stimmbildung in Kleingruppen

Zur Ruhe kommen – Verspannungen auflösen – neue Energie tanken.

In einer kleinen Gruppe hast du die Möglichkeit fundiert und ganzheitlich deine Sing-Stimme zu entwickeln. Ein wichtiges Element dabei ist auch die Freude am Musizieren und das Fördern des musikalischen Ausdrucks.

Leitung: Zita Zimmermann

Ort: Zürich - Atelier für Stimmbildung & Coaching, Frankengasse 6

Daten und Zeit: Dienstag 12:15 - 13:15, Mittwoch 18:15 - 19:15. Fortlaufende Gruppen, bei freien Plätzen ist ein Beginn jederzeit möglich.

Anmeldung und weitere Informationen: [www.zitazimmermann.ch](http://www.zitazimmermann.ch), [stimme@zitazimmermann.ch](mailto:stimme@zitazimmermann.ch), 043 355 00 07

### Schnuppernachmittag Stimmbildung für Lehrkräfte und weitere Interessierte

Voice Coaching fristet in der Ausbildung und Praxis des Lehrerberufs ein Schattendasein. Dabei ist die Stimme das unerlässlichste Arbeitsinstrument für Lehrkräfte. Aber die Berufsdysphonie (Stimmstörung) ist eine Tatsache. Der Schnuppernachmittag lädt zur Entdeckung der freudenvollen und spielerischen Stimm- und Sprecharbeit auf der Basis der atemrhythmisch-angepassten Phonation AAP® ein.

Leitung: Hans Ruchti

Ort: Lernen am Zürichsee LAZ, Bahnhofstrasse 34, 8706 Meilen

Datum und Zeit: Samstag, 5. September 2015, 13:00 – 16:00

Anmeldung und weitere Informationen: [www.laz.ch](http://www.laz.ch), [info@laz.ch](mailto:info@laz.ch), 044 923 00 09, [www.hansimnetz.ch](http://www.hansimnetz.ch)

## **CAS Zertifikatsstudiengang Stimme und Sprechen**

Im Auftrag der Pädagogischen Hochschule Luzern und der Schweizer Hochschule für Logopädie Rorschach führt STAAP ab September 2015 den Zertifikationslehrgang für Stimme und Sprechen durch. Der Studiengang dauert zwei Semester und richtet sich an Personen, die beruflich viel und gut sprechen müssen und die ihren persönlichen Auftritt optimieren wollen. Bei erfolgreichem Abschluss des CAS Stimme und Sprechen wird das Zertifikat mit dem Titel «Certificate of Advanced Studies Pädagogische Hochschule Luzern in Stimme und Sprechen» mit 10 CP nach ECTS verliehen.

Durchführung an 7 Wochenenden ab 11. September 2015 - 11. Juni 2016

Die Präsenzveranstaltungen finden jeweils am Freitag von 13.30 - 18:30 und am Samstag von 09:00 - 12:30 und 14:00 - 17:30 statt.

Dazu kommen die Arbeit in Lerngruppen und das selbständige Training und Lernen.

### **Durchführungsort**

Pädagogische Hochschule PH Luzern

### **Leitung des Lehrgangs**

Caroline Steffen, Dozentin PH Luzern

### **Weitere Dozentinnen und Dozenten**

Kathrin Brühlhart Corbat: Theaterpädagogin, Schauspielerin

Ueli Kilchhofer: Psychologe, Trainer für angewandte Kommunikation

Emanuel Nay: Gebärdensprachlehrer

Marcella Reinerhtshofer-Beck: Logopädin, Sprecherzieherin

Salome Zwicky: Spezialärztin FMH für Ohren-Nasen-Halskrankheiten, speziell Phoniatrie

### **Weitere Informationen und Anmeldung**

[www.phlu.ch/weiterbildung/cas-das-mas/cas-stimme-und-sprechen](http://www.phlu.ch/weiterbildung/cas-das-mas/cas-stimme-und-sprechen)

## **Stimm-Improvisation für Jung und Alt**

Jeder Mensch ist kreativ, nur wissen das einige noch nicht. Bringt eure schrägen Töne, euren Wohlklang, euren Rhythmus, eure Sprache und eure Bewegungsfreude mit und erlebt, was aus solchen Momenten entstehen kann.

Leitung: Brigitta Dardel

Ort: Stiftung Generationen-Dialog, Obertor 8, 8400 Winterthur

Daten und Zeit: 19. September, 24. Oktober, 14. November, 12. Dezember, jeweils 10:00 - 11:45

Anmeldung und weitere Informationen: [www.generationen-dialog.ch](http://www.generationen-dialog.ch), [info@generationen-dialog.ch](mailto:info@generationen-dialog.ch), 052 213 88 88

## **Gesangsworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene**

Wir singen einfache Lieder, Kanons und mehrstimmige Songs. Fundierte und ganzheitliche („klassische“) Stimmbildung und Körperarbeit gehören ebenso dazu. Wenn du gerne singst, die Möglichkeiten deiner Stimme besser kennenlernen möchtest oder einfach Freude an der Stimme und am Singen hast, ist das sicher ein Kurs für dich.

Leitung: Zita Zimmermann

Ort: Zürich

Daten und Zeit: Samstag, 26. September und 5. Dezember 2015

Anmeldung und weitere Informationen: [www.zitazimmermann.ch](http://www.zitazimmermann.ch), [stimme@zitazimmermann.ch](mailto:stimme@zitazimmermann.ch), 043 355 00 07

## **Gesangsstimmbildung auch für Ungeübte**

Wer glaubt, nicht singen zu können, schnell müde und heiser wird oder einfach an seiner Stimme arbeiten möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Mit spielerischen Übungen lernen die Teilnehmer, ihre Stimme ohne Anstrengung zum Klingen zu bringen und ihren Atem leicht und optimal einzusetzen. Das steigert Energie und Wohlbefinden.

Leitung: Brigitta Dardel

Ort: Stiftung Generationen-Dialog, Obertor 8, 8400 Winterthur

Daten und Zeit: 21. und 28. Oktober, 4., 11., 18. und 25. November, 12. Dezember 2015, jeweils 19:30 - 21:15

Anmeldung und weitere Informationen: [www.generationen-dialog.ch](http://www.generationen-dialog.ch), [info@generationen-dialog.ch](mailto:info@generationen-dialog.ch), 052 213 88 88

### **Starke Stimme – Souveräner Auftritt**

Überzeugen Sie mit einer wohlklingenden Stimme, mit natürlicher Präsenz und Ausstrahlung bei Ihrem nächsten Referat oder Vortrag. Lernen Sie mit einfachen, alltagstauglichen Mitteln, wie Sie Ihre stimmliche Präsenz und Ausstrahlung verbessern, wie Sie Ihr Sprechen partnerbezogen und lebendig gestalten können und wie Ihre Stimme spielend leicht an Volumen gewinnt. Die Übungen basieren auf den Grundlagen der AAP.

Leitung: Zita Zimmermann

Ort: Zürich – Atelier für Stimmbildung & Coaching – Frankengasse 6

Datum und Zeit: Freitag, 6. November 2015 09:00 - 17:00

Anmeldung und weitere Informationen: [www.zitazimmermann.ch](http://www.zitazimmermann.ch), [stimme@zitazimmermann.ch](mailto:stimme@zitazimmermann.ch), 043 355 00 07

### **Sprechen und Singen mit Gerhard Doss**

Mit Begeisterung sprechen und singen, Emotionen mobilisieren, die für eine gute, gesundheitsfördernde Energie sorgen und Beziehungen stiften. Das ist über die AAP nach Coblenzer / Muhar erfahrbar. Gerhard Doss arbeitete jahrzehntelang mit Horst Coblenzer zusammen. Der Workshop mit ihm bietet vielfältige Übungen und Erfahrungsmöglichkeiten für eine optimale Stimmfunktion beim Sprechen und Singen auf der Basis eines gesunden Atems.

Leitung: Gerhard Doss

Ort: Neumünsterallee 21, Zürich

Datum und Zeit: Samstag, 7. November 2015, 09:30 - 17:00

Anmeldung und weitere Informationen: [gertrud.ruedlinger@bluewin.ch](mailto:gertrud.ruedlinger@bluewin.ch)

### **Hört, hört! Gut sprechen in der Öffentlichkeit.**

Auftrittskompetenz beginnt beim Sprechen. Die Stimme gehört zu den «Soft Skills der persönlichen Performance». Lernen Sie Ihren persönlichen Kommunikationsstil auf der Basis der atemrhythmisch-angepassten Phonation AAP®. Der Kurs ist aufbauend konzipiert und kann nur als Ganzes besucht werden.

Leitung: Hans Ruchti

Ort: Tempus Erwachsenenbildung am See, Zürichstrasse 137, 8700 Küsnacht ZH

Daten und Zeit: Samstag, 14. und 21. November 2015, 09:30 - 16:30

Anmeldung und weitere Informationen: [www.tempus-schule.ch](http://www.tempus-schule.ch), [anmeldung@tempus-schule.ch](mailto:anmeldung@tempus-schule.ch), [nicole.frossard@tempus-schule.ch](mailto:nicole.frossard@tempus-schule.ch), [www.hansimnetz.ch](http://www.hansimnetz.ch)

### **...dann leben sie noch heute. Natürlich vorlesen.**

Ob Weihnachtsmärchen, Festtagsrede oder Gebrauchsanweisung: In diesem Refresher-Kurs widmen wir uns der Textarbeit auf der Basis der atemrhythmisch-angepassten Phonation AAP®. Bringen Sie Ihren Text mit! Der Kurs setzt die Teilnahme an einem Grundkurs «The Queen's Speech» oder «Hört, hört!» voraus.

Leitung: Hans Ruchti

Ort: Tempus Erwachsenenbildung am See, Zürichstrasse 137, 8700 Küsnacht ZH

Datum und Zeit: Samstag, 12. Dezember 2015, 09:30 - 16:30

Anmeldung und weitere Informationen: [www.tempus-schule.ch](http://www.tempus-schule.ch), [anmeldung@tempus-schule.ch](mailto:anmeldung@tempus-schule.ch), [nicole.frossard@tempus-schule.ch](mailto:nicole.frossard@tempus-schule.ch), [www.hansimnetz.ch](http://www.hansimnetz.ch)

Fachbeitrag Nr. 26 auf der nächsten Seite

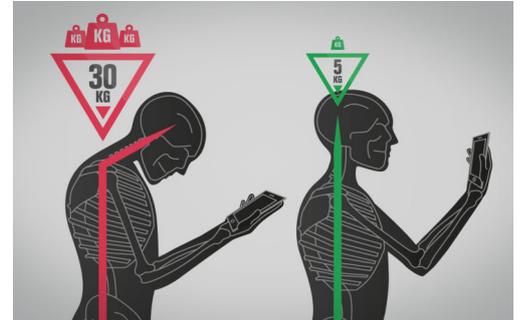
Caroline Steffen

## Kopf hoch - Nackenaufrichtung hilft!

### Haltungsschäden durch neue Technologien

Je gebeugter der Kopf, umso größer die Belastung für den Nacken. So warnt der New Yorker Wirbelsäulenspezialist Kenneth Hansraj im Fachjournal „Surgical Technology International“ vor Haltungsschäden durch neue Technologien.

Anhand einer medizinischen Untersuchung und Studie belegt er, dass die durchschnittlich 700 bis 1400 Stunden, die Smartphone-Nutzer jedes Jahr auf ihr Telefon schauen, ernste Haltungsschäden zur Folge haben können. Bei einer aufrechten Kopfhaltung (untypisch bei Smartphone-Nutzer) wirken 4-5 kg auf die Halswirbelsäule ein – bei einem Neigungsgrad des Nackens von 15° ziehen bereits 12 kg an der HWS – bei 60° bereits 27 bis 30 Kilogramm! Die Folge davon wäre ein so genannter Smartphone-Nacken bzw. iPhone-Nacken.



In meiner täglichen Praxis begegne ich immer wieder ungünstigen Kopfhaltungen und verspannten Nackenmuskeln. So ist auch eine „eingeknickte“ Halswirbelsäule eine oft anzutreffende Fehlhaltung (begünstigt z.B. durch häufige Arbeit am PC).

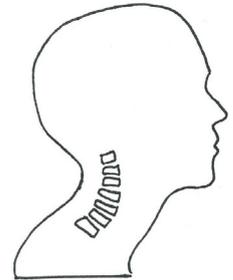


Abb. 1

### Hals – Nacken – Halswirbelsäule

Der Hals ist ein Ort des Durchgangs für die Ein- und Ausatemluft, das arterielle und venöse Blut, das Rückenmark und die Nahrungsaufnahme.

Als Nacken wird der hintere Teil des Halses bezeichnet. Er ist für die Beweglichkeit des Kopfes und großer Teile des Oberkörpers verantwortlich.

Das Knochengüst (Halswirbelsäule) muss eine möglichst große Flexibilität für den Kopf herstellen.

Die Halswirbelsäule und die vom Kopf zum Schultergürtel verbindende Muskulatur geben dem Hals Beweglichkeit und Halt. Sie ist ebenso mitentscheidend für die Art des Stimmklangs und die Entfaltung der Kopfresonanzen.

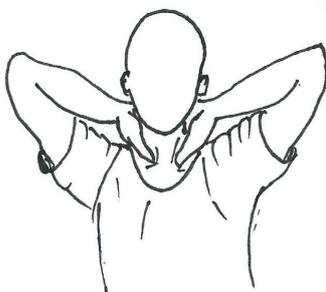


Abb. 2

### Eine hilfreiche Übung: Die Nackenaufrichtung!

Legen Sie die gefalteten Hände an den Nacken. Die Daumenspitzen liegen locker vorne auf den Schlüsselbeinen, die kleinen Finger unter dem Schädel, die Zeigefinger auf dem hervorstehendsten Wirbel<sup>1</sup>. Schmiegen Sie die Halswirbelsäule in die Hände, wobei die Hände einen elastischen Widerstand bieten. Auf keinen Fall „Schmiegen“ mit „Drücken“ verwechseln! Ihre Hände können nun ihre Nackenlinie „sehen“.

<sup>1</sup> Der 7. Halswirbel der menschlichen Wirbelsäule wird als Vertebra prominens (vorstehender Wirbel) bezeichnet, weil sein Dornfortsatz etwas weiter nach hinten vorsteht als der der anderen sechs Halswirbel. Daher ist der Dornfortsatz des 7. Halswirbels von außen am unteren Ende der Nackenfurche meist gut zu tasten und dient als anatomischer Orientierungspunkt.

Was lässt sich beobachten:

- Das Brustbein richtet sich auf,
- der Brustkorb weitet sich (Achtung: Brustkorb nicht nach vorne drücken!),
- die Rückenpartie zwischen den Schulterblättern wird breiter,
- eine Einatmung erfolgt.

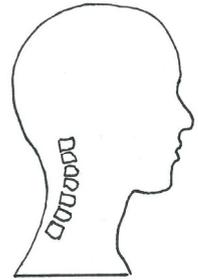


Abb. 3

Sie lassen den Nacken angeschmiegt an den Händen und bewegen den Kopf leicht und locker in alle Richtungen. Er soll sich so frei beweglich anfühlen, wie ein Pingpongball auf dem Wasser. Lassen Sie Ihre Atmung frei fließen.

Dann nehmen Sie die Hände weg, behalten aber die aufrechte Haltung bei (auch das Brustbein bleibt aufgerichtet). Lassen Sie den Schultergürtel absinken. Bewegen Sie weiterhin den Kopf und beobachten Sie, wie sich der Bereich Ihrer Kehle anfühlt. Lassen Sie Ihre Atmung frei fließen.

Dann lassen Sie alles los, so dass Sie in die Ausgangshaltung zurücksinken (siehe Abb. 1). Wie fühlt sich der Bereich der Kehle an?

Wiederholen Sie die Übung mehrmals.

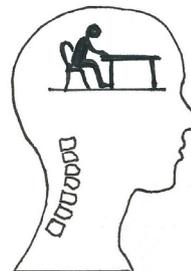
Fazit: Durch das Anschmiegen des Halses an die Hände richtet sich die Wirbelsäule auf. Werden Sie sich Ihrer körperlichen Grösse bewusst und stehen Sie dazu!

Die Nackenmuskulatur verlängert sich, ohne dass Sie sie unangenehm in die Länge ziehen. Im Bereich der Kehle verkürzt sich die Muskulatur. Dadurch verringert sich der Zug auf die Kehle – eine der Voraussetzungen für eine freie Stimmfaltung.

### Hilfreiche imaginäre Bilder

Bildhafte Vorstellungen erleichtern Ihnen den Zugang zu einer optimalen, ausbalancierten Kopfhaltung:

- Die Nackenmuskeln schmelzen lassen wie Würfelzucker im Tee, wie Vanilleeis in der Sonne, fließen lassen wie ein sprudelnder Bergbach (E. Franklin)
- In eine gesamtkörperliche Aufmerksamkeitssteigerung kommen wie ein Hund, der etwas Verdächtiges bemerkt oder wie ein Reh, das durch ein ungewohntes Geräusch beim Äsen gestört wird (H. Coblenzer)
- Den Kopf wie einen Ballon auf der Halswirbelsäule schweben lassen
- Die Halswirbelsäule mit einem imaginären Pinsel verlängern und damit Linien und Kreise an die Decke malen
- Tisch und Stuhl nicht aus dem „Oberstübchen“ fallen lassen (R. Lauper)



*Caroline Steffen ist Dozentin, Trainerin, Stimmbildnerin und Chorleiterin. Sie arbeitet an der Pädagogischen Hochschule Luzern, an den Musikschulen Ennetbürgen und Luzern und in der Lehrerinnen- und Lehrerweiterbildung. Seit 1998 AAP-Trainerin. Vorstandsmitglied STAAP.*