Train the Trainer (EPQ): Körper - Atem - Stimme. Gesund und zufrieden unterrichten

Anerkannt als Wahlpflichtmodul

Kursnummer 27Z603400

Beginn Samstag, 27.02.2027, 10:00 - 13:00 Uhr

Dauer 2 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 316

Dozent Susanne Weinbach

Kursentgelt 80,00 €

Wie gelingt es mir, engagiert zu unterrichten, ohne dass Stimme oder Körper anschließend erschöpft und angespannt sind? Wie kann Atmung mich dabei unterstützen?Und wie kann ich auch und gerade in Stresssituationen besser auf mich achten? Das Seminar zeigt mit praxisnahen und einfachen Übungen, wie Sie sich während des Unterrichtens selbst nicht aus den Augen verlieren. Schwerpunkte werden sein: Atemtechniken, die Ihnen helfen, auch in stressigen Situationen Ruhe zu bewahren und Sicherheit zu gewinnen. Körpereigene Stressmuster wahrnehmen und verändern lernen. Hier werden wir uns gezielt auch bestimmte Unterrichtssituationen anschauen und unterschiedliche Reaktionsmuster vergleichen. Und die Stimme mit dem ganzen Körper unterstützen und so entspannter und leichter sprechen können.
Susa Weinbach ist Musikerin und Körpercoach. Sie gibt deutschlandweit basierend auf der Alexandertechnik-Methode Workshops für Amateur-und ProfimusikerInnen, aber auch alle anderen, die sich mehr Leichtigkeit wünschen für das, was sie tun.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
27.02.2027	10:00 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316
28.02.2027	10:00 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316

zur Kursdetail-Seite