

Natürlicher Atem – mühelose Stimme

Eine authentische, ausdrucksstarke Stimme entwickeln
auf der Grundlage des Erfahrbaren Atems®

Bildungsurlaub

Seminarnummer: U584BR

Wann? Mo, 18.08. – Fr, 24.08.2025

Wo? Haus der ev. Kirche
Kartäusergasse 9-11
50678 Köln

Wer? Karin Bukatz
Atemtherapeutin (nach Prof. Ilse Middendorf)
Diplomsportlehrerin,
Sporttherapeutin und Entspannungstrainerin in der
Prävention und Rehabilitation.



Atem, Stimme, Stimmung und Körperhaltung sind unmittelbar miteinander verbunden. Eine ausdrucksstarke Stimme wird vom Atem getragen, der alle Körperräume durchströmen kann. Der natürliche, zugelassene Atem entlastet die strapazierten Stimmorgane auf verblüffende, ganzkörperliche, einfache Weise. Dieses Seminar ist eine teils spielerische Entdeckungsreise zu einer mühelosen, freien und klangvollen Stimme, die auch im Berufsalltag und darüber hinaus ihre Wirkung entfalten kann. „Ich werde gehört!“

Lösende und atemanregende Bewegungen, Tönen von Vokalen, sowie das Sprechen von kürzeren Texten auf der Basis der Atemlehre nach Prof. Ilse Middendorf sind Bausteine dieses Seminars.

Seminarziele:

- Gelassener Umgang mit Stress
- Den Zusammenhang zwischen Atemrhythmus und Sprachrhythmus erfahren und beides in die Balance bringen
- Freude entwickeln an der eigenen Stimme
- Sich mit ruhiger, klarer Stimme ausdrücken
- Eine tiefe Atemruhe erfahren und dadurch auch in Stresssituationen gelassener sprechen können

Sonstiges:

Tragen Sie warme Kleidung mit Bewegungsfreiheit und warme Socken.

Natürlicher Atem – mühelose Stimme

Eine authentische, ausdrucksstarke Stimme entwickeln
auf der Grundlage des Erfahrbaren Atems®

Seminarablauf

Montag

9.30 Begrüßung, Kennenlernen, Organisatorisches, Einführung in das Thema
11.00 Atem – Praxis: Ankommen im Atem, die Stimme frei geben
13.00 Pause
14.15 Den Atem kommen und gehen lassen, die Stimmorgane entspannen
15.30 – 16.00 Atemruhe erfahren, ein klangvoller Abschluss des Semiertages

Dienstag

9.30 Atem – Praxis: Die 3 Atemräume erfahren durch Bewegung, Sammlung und Tönen von Vokalen
11.00 Atem – Praxis: Ausatem und Atemruhe fördern, sprechen von Haikus
13.00 Pause
14.15 Gesprächsrunde zum Thema Atemrhythmus und Sprachrhythmus mit anschließender praktischer Entdeckungsreise
15.30 – 16.00 Atemruhe erfahren, ein klangvoller Abschluss des Semiertages

Mittwoch

9.30 Atem- und Stimmpraxis rund um das Zwerchfell
11.00 Lösendes und Anregendes für den unteren und oberen Atemraum in Bezug zu den Resonanzräumen
Experimentieren mit der Stimme.
13.00 Pause
14.15 Fortsetzung vom Vormittag
15.30 – 16.00 Atemruhe erfahren, ein klangvoller Abschluss des Semiertages

Donnerstag

9.30 Raum für Fragen – Theorie und Praxis: Der mittlere Atemraum und die Stimmfaltung
11.00 Atem – Praxis: Atemkraft entfalten und sie durch Bewegung und Stimme zum Ausdruck bringen
13.00 Pause
14.15 Theorie: Transfer des bisher Erfahrenen ins berufliche und private Leben, sprechen eines Textes
15.30 – 16.00 Atemruhe erfahren, ein klangvoller Abschluss des Semiertages

Freitag

9.30 Raum für Fragen
Atem – Praxis: Atem – Stimme – Körperhaltung
12.00 Reflexion der Woche, Feed-back
13.00- 14.00 Atembewegt die Stimme klangvoll tönen lassen.