

Der Hauch des Lebens

Atmen Sie mal wieder richtig durch
richtig atmen – richtig entspannen - richtig sprechen

Konzeption Kursangebot AOK - Wunsiedel

Zur Prävention bei
- alle Arten von Atemwegserkrankungen
- alle Arten von Stimmbelastungen

Zur Entspannung bei
- stressbedingten Atem- und Stimmproblemen
- Asthma

Zur Rehabilitation von
- funktionelle Stimmstörungen
- organische Stimmstörungen
- psychogene Stimmstörungen

- 1.) Kurzbeschreibung
- 2.) Kursinhalt
- 3.) Zielgruppen
- 4.) Material
- 5.) Zeit

Claudia Konrad
Logopädin - Opernsängerin - Gesangspädagogin

Heinrich Christian Funckstrasse 8
95482 Gefrees
Tel: 09254 - 953536
net: www.logopaedie-konrad.de mail: Kai.Konrad@t-online.de

Zu 1.)

Atemluft braucht jeder zum Leben. Wir atmen und sprechen täglich ohne darüber nachzudenken und erst wenn die Luft knapp wird, oder die Stimme wegbleibt, suchen wir nach Erleichterung und Hilfe. Warum kann ein Baby schreien, ohne heiser zu werden ? Weil es jeder Mensch von Anfang an in die Wiege gelegt bekommt.

- "richtig" atmen -

Erst durch falsche Haltung und Gewohnheiten entsteht ein Ungleichgewicht zwischen Atmen und Sprechen.

Erfahren Sie, wie „bessere Körperhaltung zu einer Optimierung der Atmung und somit zu einer kräftigeren und besseren Stimme führt, selbstbewussteres Auftreten im Alltag und Entspannung nach dem Stress des Tages

Stimme = Stimmung.

Ihre Stimme ist immer dabei und im Einsatz.

Zu 2.)

1. - 3 Einstimmung - Kennelernen - Körperwahrnehmungsübungen - Aufbau eutoner Körperspannung
Erarbeitung Zusammenhang Haltung - Atmung - Stimme
4. - 10 Wiederholungen - Atem- und Stimmübungen - Partnerübungen - Bewegungskoordination -
Bewegungskoordination in Partnerübungen - alltagsrelevante Übungseinheiten

Zu 3.)

- a) Mütter, Väter, alle, die viel und häufig sprechen
- b) Sprechberufe (z.B.: Lehrer, Erzieher, Kundenbetreuer etc.)
- c) Manager
- d) Verkäufer
- e) Alle, im Kommunikationsbereich Tätige
- f) Asthmatiker
- g) Prävention und
- h) Rehabilitation bei Erkrankungen der oberen Luftwege

Zu 4.) optimale Ausstattung (wenn vorhanden) wäre:

- a) Entspannungsmatten
- b) Pezzi-Bälle
- c) Seile
- d) Keulen
- e) Therabänder
- f) CD-Player
- g) Luftballons

Zu 5.)

10 Abende zu je 60 Minuten; 1x wöchentlich.

Maximale Gruppengröße: 10 Personen



Claudia Konrad

Heinrich Christian Funckstrasse 8
95482 Gefrees / i. Fichtelgebirge

Telefon 0 92 54 - 95 35 36
Fax 0 92 54 - 95 35 37
mail Kai.Konrad@t-online.de

- 1956 geboren am 29.04.1956 in Bad Nauheim
Mutter: Gertrud Schmidt, geb. Krah (Krankenschwester)
Vater: Wilhelm Schmidt (Verwaltungsangestellter)
- 1975 Abitur
- 1975 Musikstudium an der "Städtischen Akademie für Tonkunst" Darmstadt
- 1978 Bühnenreifeprüfung in Frankfurt / a.M.
- 1980 Engagement als Opernsängerin am Stadttheater Trier
- 1981 - 1990 Engagements an den Theatern Regensburg, Lüneburg, Dortmund und Karlsruhe
- ab 1984 freischaffende Opern- und Konzertsängerin / Dozentin im Fach Gesang
- 1991 Studium zur Logopädin am Institut für berufsbezogene Erwachsenenbildung (IFBE) im Klinikum Eberstadt / Darmstadt
- 1994 Staatsexamen am IFBE Darmstadt zur Logopädin
- 1994 Beschäftigung als Logopädin an der neurologischen Klinik Hohe Warte und am Klinikum Bayreuth
- 1996 Eröffnung Logopädische Praxis in Gefrees
- 2005 Eröffnung Logopädische Praxis in Münchberg
- 2006 Eröffnung Logopädische Praxis in Wunsiedel