

## Zentrum für Persönlichkeitsbildung der PH OÖ (hepi): Seminarprogramm 2024/25

<b>Titel</b>	<b>Termin</b>	<b>Referent*innen</b>	<b>Ort</b>	<b>Beschreibung</b>
<b>Worte können Fenster sein oder Mauern 26F4ÜFLP04</b>	09.07.2024	KL: Claudia Lengauer Ref: Astrid Miller	PH OÖ Huemerstraße	Kommunikation bildet die Grundlage für erfolgreiche Verbindungen besonders im Lehrer-Schüler-Verhältnis. Die gewaltfreie Kommunikation (Dr. Marshall B. Rosenberg) ermöglicht eine positive Beziehung durch einfühlsames Zuhören, ehrlichen Ausdruck von Bedürfnissen und wertschätzenden Dialog. Dies fördert nicht nur ein besseres Verständnis, sondern auch ein unterstützendes Lernumfeld.
<b>Von Depression bis Schulphobie: wie mit psychischen Erkrankungen im Schulalltag umgehen? 26F4ÜFIN07</b>	10.07.2024	KL: Dominik Buchmeier Ref: Julia Kolbeck	PH OÖ	Je mehr Sie über psychische Erkrankungen wissen, desto hilfreicher können Sie die Beziehung zum betroffenen Kind gestalten. Woran Sie psychische Erkrankungen erkennen und wie Sie mit herausfordernden Situationen umgehen können, wird Thema dieser Fortbildung sein. Auch werden wir uns mit Kommunikation, Beziehungsgestaltung, Elterngesprächen und nicht zuletzt mit Prävention beschäftigen.
<b>Aggression und Gewalt im Schulalltag 26F4ÜFLP05</b>	12.07.2024	KL: Christian Koblmüller Ref: Wolfgang Zinganell	PH OÖ	Aggressives Verhalten und Gewaltsituationen sind oftmals Teil des Schulalltags. Was hilft mir als Lehrperson? Welche Bedürfnisse stehen hinter diesem Verhalten? Hat das auch etwas mit meiner Haltung zu tun? Neben einem theoretischen Input steht besonders die Praxis im Fokus: Welche Tools und Lösungsmöglichkeiten gibt es, um gefährliches Verhalten besser zu verstehen und gleichzeitig einzudämmen?
<b>Gut bei Stimme – entspannt ins neue Schuljahr 26F4ÜFLP03</b>	03.09.2024	KL: Hannah Haider Ref: Bettina Challenger	PH OÖ	Unterrichten stellt hohe Anforderungen an Ihre stimmliche und psychische Belastbarkeit. Wir erarbeiten ein einfaches, praxistaugliches Übungsprogramm, das Ihre stimmliche Fitness verbessern und Stimmproblemen vorbeugen kann. Eine trainierte Stimme bleibt auch in Krisensituationen stabil und souverän. Atem – und Stimmübungen helfen außerdem, Stress abzubauen und Fehlspannungen zu lösen.

<b>"Wer hat an der Uhr gedreht?" 27F4A3LP01</b>	5.9.-6.9.2024	KL: Christian Koblmüller/Thomas Mohrs Ref: mehrere Vortragende	Hotel Spes Schlierbach	Schulalltag und die Sehnsucht nach Raum und Muße - Aus dem Programm: Impulsvortrag mit dem Bildungswissenschaftler und Achtsamkeitsspezialisten, Dr. Karl Heinz Valtl; weiters: 5 Wahl-Workshops zum Thema "Raum und Muße" und ein Improtheater mit Christoph Eder und ... genug Raum für persönliche Gespräche.
<b>KRAFT FÜR DEN SCHULALLTAG schöpfen mit Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Kreativität 27F4A3LP02</b>	7.10.2024+8.10. (Präsenz) +21.10+11.11 .+2.12.25	KL: Claudia Lengauer Ref: Helga Luger Schreiner	PH Huemerstraße online	ACHTSAMKEIT, SELBSTFÜRSORGE und KREATIVITÄT sind Basis für gelingendes pädagogisches Wirken und auch Burnout-Prävention. Wissenschaftliche Forschung bestätigt die positive Wirkung. Wenn Lehrer*innen eine achtsame, authentische und freudvolle Haltung leben, wirkt sich dies unmittelbar positiv auf Schüler*innen aus: gelebte Leichtigkeit und Stärke inmitten täglicher Herausforderungen des Schulalltag
<b>Professionelle Gesprächsführungskompetenzen für schwierige (Eltern-)Gespräche 26F4ÜZKO02</b>	24.10.2024	KL: Nicola Gerlinger Ref: Nicola Gerlinger	online	Neben einer kurzen theoretischen Einführung werden viele praktische Anleitungen und rhetorische Übungen vorgestellt, um deeskalierend einwirken zu können. Auch werden Kommunikationsfalle durch Üben positive Sprache umgangen und anhand dieser bewusst aufgezeigt, wie groß der Einfluss sorgsam gewählter Worte in schwierigen Gesprächssituationen sein kann.
<b>Schulen lösen Mobbing - No Blame Approach/Praxisseminar 27F4A3LP03</b>	05.11.2024	KL: Dominik Buchmeier Ref: Ilka Wilgreffe	PH OÖ	Hier lernen Sie, Mobbing von Konflikten zu unterscheiden: Signale, Handlungen, Folgen, Definitionen. Sie erhalten weiters Informationen zu Cybermobbing. Im Detail erfahren Sie die Schritte des No Blame Approach mit Gesprächsleitfäden und üben diese. Ebenso werden Elterngespräche bei Mobbing thematisiert.
<b>Was Wut sagen will – starke Gefühle erkennen, verstehen und begleiten 26F4ÜZLP04</b>	11.11.2024 18.11.2024	KL: Claudia Lengauer Ref: Astrid Miller	online	Gefühle sind Signale für Bedürfnisse. Wenn Schüler*innen starke Gefühle äußern, verstecken sich häufig unerfüllte Bedürfnisse dahinter. Mit Unterstützung der gewaltfreien Kommunikation (Dr. Marshall B. Rosenberg) bekommen wir einen anderen Blick auf die Gefühle. Gleichzeitig bietet uns die GFK einen Weg wie wir mit starken Gefühlen umgehen und so auch etwas zur Gewaltprävention beitragen.

<b>Tools der Persönlichkeitsentwicklung für mentale Gesundheit im Schulalltag</b> <b>26F4ÜZLP05</b>	19.11.2024	KL: Hannah Haider Ref: Julia Schlögl	online	Gerade in Zeiten wie diesen gehen mit dem Schulalltag mehr denn je emotionale Herausforderungen, Stress und Veränderungsprozesse einher. Wie ist es möglich, diesen resilient und zuversichtlich zu begegnen? Und wie kann mentale Gesundheit für Schüler*innen im Schulalltag durch Tools der Persönlichkeitsentwicklung Raum finden? Diesen Themen widmen wir uns in diesem Online-Seminar.
<b>Ich bin es mir wert</b> <b>27F4A3LP15</b>	20.11.2024	KL: Manuela Klaushofer Ref: Manuela Klaushofer	PH OÖ	Den eigenen Selbstwert kennen und Wege erkunden, die diesen steigern. Durch verschiedene Methoden und interaktive Übungen werden Selbstreflexion und Selbstakzeptanz gefördert, um ein positives Selbstbild zu entwickeln. Das Seminar bietet praktische Werkzeuge, um Selbstvertrauen aufzubauen, die persönliche Wertschätzung zu stärken und diese auch anderen gegenüber zeigen zu können.
<b>Angst und Depression bei Kindern/Jugendlichen verstehen und professionell begleiten</b> <b>26F4ÜZSK01</b>	22.11.2024	KL: Dominik Buchmeier Ref: Dominik Buchmeier	PH OÖ	Angst und depressive Gefühle (Lustlosigkeit, fehlender Antrieb, etc.) sind integraler Bestandteil unseres Erlebens. Nach existentiellen Verständnis führt ein Übermaß dieser Gefühle zu psychischer Überforderung und sogenannten Copingmechanismen. Dieses Verständnis ermöglicht Pädagog*innen den professionellen Umgang mit eigenen Überforderungen bzw. mit überforderten Kindern/Jugendlichen.
<b>Menschentypen und ihre Motivationen erkennen und verstehen</b> <b>26F4ÜZKO03</b>	22.11.2024	KL: Nicola Gerlinger Ref: Diana Uschner	online	Dieses Werkzeug hilft Ihnen, Ihre Kommunikation zu verbessern und andere Menschentypen noch besser zu verstehen. Sie lernen nicht nur sich selbst besser kennen, sondern auch die „Sprache“ des Gegenübers, um Botschaften verständnisvoller zu transportieren, sodass der Schulalltag in der Zusammenarbeit mit Kindern, Eltern und im Team erleichtert wird.

<b>Liebe, Sex &amp; Co - Jugendliche im digitalen Zeitalter begleiten</b> <b>26F4ÜZSK02</b>	26.11.2024	KL: Hannah Haider Ref: Hannah Feischl	online	Um Antworten auf Fragen rund um die Themen Liebe, Sex & Co. zu bekommen, suchen viele Jugendliche Rat im Internet. Daher ist es für Lehrer*innen unumgänglich, sich mit dem Einfluss digitaler Medien auf die Sexualität auseinanderzusetzen. Es werden Online-Phänomene, wie etwa Sexting und Pornografie, thematisiert und rechtliche Grundlagen vermittelt.
<b>Aller guten Dinge sind drei: Bewegung, Ernährung und mentale Stärke</b> <b>27F4A3LP04</b>	10.12.24+17. 12.24+14.1.2 5+21.1.25	KL: Claudia Lengauer Ref: Karin Pauer	online	Zu viel Belastung ist für Körper und Geist genauso ungesund wie Unterforderung und Langeweile. Beides sorgt für Stressreaktionen im Körper. Sie lernen Strategien kennen, Ihre körperliche und mentale Fitness im Schulalltag zu steigern. Sie erfahren, was in unserem Körper passiert, wenn wir im Dauerstress sind und welche entscheidende Rolle dabei Ernährung, Bewegung und mentale Stärke spielen.
<b>Bevor es richtig kracht" - herausfordernde Situationen im Unterricht souverän bewältigen</b> <b>27F5B0L678</b>	20.1.2025 und 21.1.2025	KL: Hermann Scheuringer Ref: Hermann Scheuringer	Spes Zukunfts- akademie	Motivierendes Lern- und Arbeitsklima; Training von Selbst- und Sozialkompetenz; Regeln und Verhaltensvereinbarung; konstruktive Streit- und Konfliktkultur; Umgang mit schwierigen Schüler*innen und Klassen; Gewalt- und Suchtprävention; Kommunikation und Gesprächsführung; kompetenzorientiertes Arbeiten; Modelle, Übungen, U-Methoden für die Praxis.
<b>Nur Mut! Grenzen setzen und Emotionen meistern</b> <b>27F5A3LP06</b>	21.01.2025	KL: Claudia Lengauer Ref: Monika Schwaighofer	PH OÖ Huemerstraße	Sie reflektieren Ihre Denkmuster und bevorzugten Konfliktstile und erlernen Techniken, wie Sie Ihren Selbstwert und Ihre Präsenz im Schulalltag stärken können. Sie lernen einen reifen Umgang mit eigenen und fremden Emotionen in heiklen Situationen und erfahren, wie Sie selbstbewusst Grenzen setzen und schwierigen Persönlichkeitsstilen konstruktiv begegnen.
<b>DIE KUNST DES ZUHÖRENS - GUTES GESPRÄCHSKLIMA SCHAFFEN</b> <b>26F5ÜZKO04</b>	29.01.2025	KL: Nicola Gerlinger Ref: Christine Leimer	online	Kommunikation ist MEHR als Sprechen und Zuhören! Wir gestalten damit die BEZIEHUNG zu anderen Menschen wie z.B. Familie, KollegInnen, Kinder, Eltern. Eine wichtige Rolle spielt dabei das Gesprächsklima. Wie können wir für ein gutes Gesprächsklima sorgen? Vielerlei Tipps warten auf Sie!

<b>Tabuthemen bei Kindern und Jugendlichen ansprechen</b> <b>26F5ÜZLP07</b>	11.03.2025	KL: Claudia Lengauer Ref: Thomas Beyer	online	Moralvorstellungen, Religiosität, Kultur und Familientraditionen beeinflussen Kinder und Jugendliche bewusst oder unbewusst, wenn sie - meist ganz plötzlich - vor Tabuthemen wie Pornografie, Gewalt, radikale Einstellungen oder Grenzüberschreitungen gestellt werden. Wie reagiere ich? Sollen Eltern oder die Mitschüler*innen einbezogen werden? Wer kann dabei helfen?
<b>Persönliche Grenzen erkennen und durchsetzen</b> <b>27F5A3LP16</b>	13.3.2025	KL: Manuela Klaushofer Ref: Manuela Klaushofer	PH OÖ	Eine bewusstere Verbindung zu den eigenen Bedürfnissen und Emotionen herstellen. Durch gezielte Übungen lernen Sie Ihre persönlichen Grenzen zu erkennen und wirksame Strategien zur Durchsetzung dieser Grenzen zu entwickeln. Das Seminar fördert Selbstreflexion und stärkt die Fähigkeit, ein gesundes Gleichgewicht zwischen eigenen Bedürfnissen und äußeren Anforderungen zu finden.
<b>Gruppensupervision – Professioneller Umgang mit pädagogischen Herausforderungen</b> <b>27F5A3LP07</b>	7.3., 18.3., 25.3.2025	KL: Claudia Lengauer Ref: Dominik Buchmeier, Claudia Lengauer	PH OÖ + online	Anleitung zum kollegialen Austausch in Form von Gruppensupervision, mit dem Ziel die Pädagog*innen für professionelle Intervention (gegenseitige Stärkung und Perspektivenwechsel) zu qualifizieren. Grundlage ist das Menschenbild der Existenzanalyse, das davon ausgeht, dass wir Menschen mehr sind als Körper und Psyche. Wir bearbeiten pädagogische Problemstellungen in vertraulicher Atmosphäre.
<b>Bodyshaming und Schönheitsideale - In-Themen bei Kindern und Jugendlichen</b> <b>26F5ÜZLP09</b>	01.04.2025	KL: Claudia Lengauer Ref: Elisabeth Kaiser	online	Juhuu, Freibad! Braungebrannte, wohlgeformte, gestylte, sportliche Körper, das sind Bilder, die wir damit verbinden. Gerade Kinder und Jugendliche fühlen sich aber oft unwohl, weil das nichts mit dem eigenen Körper zu tun hat. Bodyshaming kann einem überall begegnen, auch als Mensch, bei dem eigentlich alles „normal“ ist. Wie kann man dem Bodyshaming entgegenwirken und vor Verletzendem schützen.
<b>Rhetorische Tipps und mentale Stärkung in herausfordernden Zeiten</b> <b>26F5ÜZKO01</b>	02.04.2025	KL: Nicola Gerlinger Ref: Nicola Gerlinger	online	Kommunikativ und mental stark sein und bleiben durch gezielte rhetorische Strategien und Ressourcenanbindung, handlungsfähig, stressresistent und gesund mit Freude im Lehrberuf sind die Ziele dieser LV. Zahlreiche Praktische Anleitungen und Übungen können sofort umgesetzt und in Ihren Alltag integriert werden!

<b>Der Einfluss pädagogischer Arbeit auf das Selbstwertgefühl von Kindern und Jugendlichen</b> <b>27F5A3LP08</b>	08.04.2025	KL: Dominik Buchmeier Ref: Dominik Buchmeier	PH OÖ	Pädagog*innen begegnen Kindern und Jugendlichen in vielen – auch herausfordernden – Situationen. Sie tragen dabei große Verantwortung, weil die Art der Begegnung Einfluss auf das Selbstbild des Gegenübers hat. In dieser Lehrveranstaltung betrachten Sie das Phänomen der Begegnung genauer, machen Selbsterfahrung und bekommen Anreize für die Praxis.
<b>Trauma (be)trifft uns alle_Kompetenzen mit traumatisierten Schüler*innen* erlangen</b> <b>26F5ÜZLP02</b>	10.04.2025	KL: Nicola Gerlinger Ref: Michaela Nußbaumer	online	Krieg, Flucht, Tod, Scheidungen sind Beispiele wie Traumata entstehen können. Von diesem Seminar nehmen Sie Grundlagenwissen zum Thema Psychotraumatologie und Tools für den Umgang mit traumatisierten Kindern mit.
<b>Ich bin wertvoll_die Macht der Affirmation_Selbstwertstärkung</b> <b>26F5ÜZLP01</b>	22.04.2025	KL: Nicola Gerlinger Ref: Nicola Gerlinger	online	Ich bin wertvoll – Die Macht der Affirmation und die Kraft des Visualisierens neben anderen Tools haben einen großen Einfluss auf unseren Selbstwert, der die Basis unserer mentalen Verfassung bildet. In dieser LV lernen Sie auch den Einfluss von Glaubenssätzen und inneren Antreiber ebenso kennen und daraus leiten sich praktische Übungen ab.
<b>Gefälschte Filme und Bilder aufspüren</b> <b>26F5ÜZLP06</b>	29.04.2025	KL: Claudia Lengauer Ref: Thomas Beyer	online	Bilder und Videos sind kein Text-Beiwerk, sie sind der Eyecatcher und ziehen unbewusst die eigentliche Aufmerksamkeit, gerade auch bei Kindern und Jugendlichen, auf sich. Ist es aber der echte Ort, Zeitpunkt oder Zusammenhang? Wurde das Bild manipuliert? Diese potenziellen Manipulationen betreffen alle Medien. Die Pädagoginnen sollen auch Techniken der Manipulation von Bild/Video kennen lernen.
<b>Gewaltprävention in die pädagogische Arbeit integrieren</b> <b>27F5A3LP09</b>	08.05.2025	KL: Claudia Lengauer RL: Oliver Inzinger	PH OÖ Huemerstraße	„Plötzlich ist es eskaliert, und ich stand da wie versteinert.“ Kennen Sie Aussagen wie diese aus Ihrem beruflichen Alltag? Vielleicht sogar aus eigener Erfahrung? Nach diesem Seminar erkennen Sie Konflikt- bzw. Dramadynamiken bereits in den Anfangsphasen, können entsprechend rasch Stopps setzen und lernen für sich selbst wertvolle Verarbeitungstechniken kennen, um handlungsfähig zu bleiben.

<b>Unterrichtsstörungen - wie gehe ich damit um? 26F5ÜZLP08</b>	08.05.2025 + 15.05.2025	KL: Claudia Lengauer Ref: Gabriela Hochrathner"	PH OÖ	Immer häufiger fallen Schülerinnen durch unruhiges oder abwesendes Verhalten auf. In diesem Umfeld ist es für Pädagoginnen sehr anstrengend Lehrinhalte zu vermitteln. Alle Beteiligten sind gestresst. Im Seminar werden sowohl körperorientierte Stressbewältigungsstrategien als auch Übungen zur Stabilität und zur Stärkung des Selbstwertgefühls vermittelt. Der Stresspegel wird positiv beeinflusst.
<b>Die Kraft meiner Gedanken für Schule und Unterricht nutzen 27F5A3LP11</b>	23.5.2025+24 .5.2025	KL: Heidi Berghammer Ref: Andrea Ilk	Seminarhotel Sperlhof, Edlbach	Oft ist es nur ein Wort, das unsere Situation anders beurteilen lässt. Was geschieht, wenn wir statt „Ich kann das nicht“ sagen würden "Ich kann das NOCH nicht". Gedanken steuern unser Tun und unsere Entscheidungen. Es ist Zeit ihnen viel Beachtung zu schenken.
<b>ErMUTigung 27F5A3LP10</b>	27.05.2025	KL: Christian Koblmüller Ref: mehrere Vortragende	PH OÖ HS 6 + online	hepi im Dialog: Pädagog*innen brauchen für ihre verantwortungsvolle und vielschichtige Tätigkeit Mut und Energie. Sie brauchen aber auch Motivation und Lob zur inneren Stärkung, um sich MUTig den Herausforderungen des Schulalltags zu stellen. Wir wollen diesem Thema in einer spannenden moderierten Podiumskussion mit namhaften Referent*innen nachgehen.
<b>Von Depression bis Schulphobie: psychische Erkrankungen im Kontext Schule? 26F5ÜFLP01</b>	08.07.2025	KL: Dominik Buchmeier Ref: Julia Kolbeck	PH OÖ	Je mehr Sie über psychische Erkrankungen wissen, desto hilfreicher können Sie die Beziehung zum betroffenen Kind gestalten. Woran Sie psychische Erkrankungen erkennen und wie Sie mit herausfordernden Situationen umgehen können, wird Thema dieser Fortbildung sein. Auch werden wir uns mit Kommunikation, Beziehungsgestaltung, Elterngesprächen und nicht zuletzt mit Prävention beschäftigen.
<b>Burnout, the burning question 27F5A3LP12</b>	7.7.25 + 8.7.25	KL: Heidi Berghammer Ref: Rainer Holzinger	Seminarhotel Sperlhof, Edlbach	Burnout lässt sich als schleichender Prozess definieren. Oftmals fehlen die trennscharfen Kriterien zwischen gerade noch ehrgeizig agierend und im nächsten Moment bereits hilflos reagierend. Die Lage ist aber nicht hoffnungslos. Es gibt Frühwarnsignale und je nach Ausprägungsgrad adäquate Prophylaxe- bzw. Bewältigungsmaßnahmen. Interessieren Sie sich für den Teufelskreis des Erschöpfungssyndroms?

<b>Konflikte lösen mit Sinn - nach Viktor Frankl 27F5A3LP13</b>	9.7.25- 10.7.25	KL: Heidi Berghammer Ref: Beatrix Kastrun	Seminarhotel Sperlhof, Edlbach	Konflikte vergiften oft die Atmosphäre in Schule und Klassenzimmer, schaukeln sich hoch und führen zu Aggression und Eskalation. Was tun? Die Logotherapie liefert durchdachte Modelle und praktikable Werkzeuge für den Schulalltag. Denn: Konfliktlösung mit "Sinn" ist Paradigmenwechsel und "Miteinander statt Gegeneinander"
<b>Pädagogischer Erfolgsfaktor "Gewaltprävention" 27F5A3LP14</b>	10.7.2025 +11.7.2025	KL: Heidi Berghammer Ref: Beatrix Kastrun	Seminarhotel Sperlhof, Edlbach	In dieser Fortbildung beschäftigen wir uns mit den Arten von Gewalt, mit Prävention und dem Umgang mit Gewalt. Wir erarbeiten Strategien für den Schulalltag, die als Leitfaden dienen können. Denn eine Schulkultur, die den konstruktiven Umgang mit Gewalt lehrt und lebt, ist ein effizienter Beitrag zur Entwicklung einer friedvollen Gesellschaft.
<u><b>Programm 25/26</b></u>				
<b>Kraftvoll ins neue Schuljahr*</b>	01.09.2025	KL: Heidi Berghammer Ref: Marion Weiser	online	Manchmal reichen auch die Ferien nicht aus, um sich wirklich zu erholen und zu regenerieren. Diese Fortbildung zielt darauf ab, den Energiepegel zu erhöhen, sich körperlich vital zu fühlen und mental gestärkt das neue Schuljahr zu starten. Weiters gibt es Tipps und Techniken zum Thema Loslassen und achtsamer Umgang mit sich selber während des Unterrichts.
<b>Streitpause, Wutstrudel und Co - Erste Hilfe bei starken Gefühlen</b>	02.09.2025	KL: Claudia Lengauer Ref: Agnes Brandl"	PH OÖ	Wie regieren wir Pädagoginnen, wenn schwierige Gefühle wie Ärger, Wut, Trauer, Scham und Angst bei unseren Kindern/Schülerinnen sichtbar und hörbar werden? Ziel des Seminars ist, die kindliche Entwicklung von emotionaler Kompetenz zu verstehen und so zu unterstützen, damit sie diese starken Gefühle besser regulieren können.
<b>Trauma im Kontext Schule</b>	05.09.2025	KL: Dominik Buchmeier Ref: Julia Kolbeck	PH OÖ	Wenn Pädagogi*innen traumatisierte Kinder und Jugendliche unterrichten, werden sie vor große Herausforderungen gestellt. Diese Fortbildung soll sie mit grundlegendem Wissen über Trauma und Traumafolgestörungen versorgen, um gute Beziehungen und einen traumasensiblen Unterricht zu ermöglichen. Auch werden Selbsterfahrung, Austausch und Interventionsmöglichkeiten geboten.

<b>Gut bei Stimme – entspannt ins neue Schuljahr *</b>	05.09.2025	KL: Hannah Haider Ref: Bettina Challenger	PH OÖ	Unterrichten stellt hohe Anforderungen an Ihre stimmliche und psychische Belastbarkeit. Wir erarbeiten ein einfaches, praxistaugliches Übungsprogramm, das Ihre stimmliche Fitness verbessern und Stimmproblemen vorbeugen kann. Eine trainierte Stimme bleibt auch in Krisensituationen stabil und souverän. Atem – und Stimmübungen helfen außerdem, Stress abzubauen und Fehlspannungen zu lösen.
--	------------	--	-------	---