



## Kurs 5:

### .... und plötzlich hört dir jeder zu!

#### Sicher und kompetent auftreten

mit AAP® Stimm- und Sprechtraining



#### Caroline Steffen

Stimm- und Sprechtrainerin AAP®  
Gesangspädagogin

## .... und plötzlich hört dir jeder zu!

### Sicher und kompetent auftreten

mit AAP® Stimm- und Sprechtraining

Die Stimme ist Ihre persönliche Visitenkarte. Menschen mit Stimme finden Anklang. Menschen mit gepflegter Sprache hinterlassen hörbar stärkeren Eindruck.

Unsere Stimme entscheidet auch darüber, wie wir an Teamsitzungen, bei Präsentationen, im Verkaufsgespräch, im Unterricht, im Sprechenden und singenden Vortrag aber auch in der privaten Kommunikation im Familien- und Freundeskreis wirken.

Wenn wir von Stimme sprechen, meinen wir aber immer mehr als nur Worte und Klang. Wir meinen damit die ganze Person.

### Was haben Sie davon?

In praktischen Übungssequenzen und mit gezieltem Feedback entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten Ihrer Stimme, lernen authentisch, ökonomisch und wirkungsvoll zu sprechen.

- Sie sprechen klangvoll und klar.
- Sie artikulieren deutlich.
- Sie kommen leicht, mühelos und schnell zu Luft.
- Sie finden Ihre natürliche Sprechstimmlage.
- Sie gewinnen dank einer dynamisch ausbalancierten Körperhaltung an Vitalität und Ausdrucksstärke.
- Sie verfeinern Ihren Ausdruck im Bereich der Körpersprache, der Atmung, der Stimmgebung, der Artikulation.
- Sie kommen beim Gegenüber an.

### Was ist AAP® Stimm- und Sprechtraining?

AAP® heißt Atemrhythmisch Angepasste Phonation; die Phonation (Sprechen oder Singen) soll sich also unserem Atemrhythmus anpassen, ihn begleiten. Der Atemfluss aber ist abhängig von unserem körperlichen, geistigen und seelischen Zustand.

Das AAP® Stimm- und Sprechtraining ist ein wissenschaftlich begründetes und pädagogisch umsetzbares Konzept für die Arbeit mit Atem und Stimme, entwickelt von Prof. Dr. Horst Coblenzer (Schauspieler und Sprecherzieher) und Prof. Dr. Franz Muhar (Pulmologe, Lungenfacharzt).

Es gehört zu den etabliertesten und umfassendsten Arbeitsansätzen in der sprech- und gesangspädagogischen wie auch stimm- und sprechtherapeutischen Arbeit.

Es dient Ihnen zu einer aufrechten und balancierten Körperhaltung, einem freien, natürlichen Atemfluss, einer dynamischen Körpersprache, einer klaren und klangvollen Stimme, einer präzisen und lockeren Artikulation.

Und dies alles eingebunden in eine respektvolle und offensive Zuwendung zu Ihren Zuhörerinnen und Zuhörern.

## Kursleitung

Caroline Steffen



- Stimm- und Kommunikationstrainerin (Zertifizierte Lehrtrainerin AAP®)
- Gesangspädagogin und Chorleiterin
- Beauftragte für Musikunterricht der Stadt Luzern
- Dozentin für „Musik-Sprache-Bewegung“ an der Pädagogischen Hochschule Luzern
- Dozentin für „Stimme und Kommunikation“ an der Pädagogischen Hochschule Linz

**Termine:** 6 Mittwoch-Abende à 90 Minuten

**Daten:** 3./10./17. März; 21./28. April und 5. Mai 2010

**Zeit:** 19.30–21.00 Uhr

**Ort:** Saal Spitalmühle (Pilatusplatz)

**Kursgeld:** Fr. 200.00

**Gruppengrösse:** max. 12 Teilnehmende

**Anmeldeschluss:** 12. Februar 2010

**Information** Caroline Steffen / csteffen@gmx.ch / 041 310 19 91

## Anmeldung

Musikschule der Stadt Luzern

Südpol, Arsenalstrasse 28

6010 Kriens

Telefon: 041 208 80 10

[www.musikschuleluzern.ch](http://www.musikschuleluzern.ch)

Stimmen.

Ich glaube sie dringen tiefer in uns ein,  
als wir glauben.

(George Eliot 1819-1880, Schriftstellerin)