

Unterrichten ohne Heiserkeit

Entdecke die Power in Deiner Stimme

Linda Stark – mail@lindastark.de

Keywords

- Genusstön
- Stütze
- Twang / quäkiger Ton
- Wenig Luft
- Bewusst wahrnehmen und zwischendurch entspannen
- Flankenatmung

Übungen

- „hmm lecker, Lasagne“
- „näp näp näp näp“
- Baby-Weinen
- Knallerbsen

Stimmpflege

- Laxvox
- Randkanten-Übungen zB „phu phu phu“
- Pastillen: Ipalat, Gelo Revoice / Bonbons lutschen, Speichelfluss anregen
- Akute Hilfe: Tetesept Hals- und Rachenspray
- Inhalieren
- Entspannen, Schlaf, Massage, Sauna, Wärmekissen