

Musikhochschule Karlsruhe: Vorträge an den Tagen der Schulmusik (Stephan Hoffmann)

2006

Stimmklang und Alltagsstress

Belastende, schleichende Stressfaktoren für die Stimme – Unter Druck sein: Bedeutung für die Atmung und somit für die Stimme – Kurzfristig anzuwendende Stimmübungen, falls der *Ton im Halse stecken bleibt* – Ideen für ein längerfristiges Trainingsprogramm, den eigenen Stimmklang qualitativ zu verbessern, verbunden mit Artikulationsübungen.

Informationen über Möglichkeiten, professionelle Hilfe einzuholen.

2008

Unsere Sprechstimme - Spiegel des Wohlbefindens und Garant für die Motivation der Schüler?

Informationen zur Wirkung und Auswirkung unserer Stimme auf die Schüler und Argumente, warum wir den Stimmklang unserer Stimme pflegen sollten.

Anregungen zur Verbesserung des Stimmklanges und Übungen, die zwischen zwei anstrengenden Unterrichtsstunden leicht auszuführen und als Vorbereitung auf einen anstrengenden Unterrichtstag hilfreich sind.

2010

Unsere ZUNGE – Schmecken, Schlucken, Sprechen, Singen

Informationen zur Vielseitigkeit unserer Zunge

Praktische Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und der Artikulation

2012

SINGEN – Ein Balanceakt verschiedener Schließmuskeln?

Wir erfahren das Zusammenspiel verschiedener Schließmuskeln unseres Körpers und deren Einfluss auf die Tongebung.

Wir streben nach einer Balance dieser Muskeln, welche darin besteht, „NICHTS“ bzw. nur das unbedingt NOTWENDIGE zu tun...

Hierbei vertiefen wir die Atmung, verbessern die Klangqualität und erweitern die Ausdrucksmöglichkeiten unserer Stimme.

2014

Unsere Wirbelsäule: Unser Dreh- und Angelpunkt – Stütze des Körpers und der Atmung

Ein Bewegungstraining wird die Bewegungsfähigkeit und Bewegungsfreiheit erweitern und somit zur Tiefenatmung und zur Klangfülle unserer Stimme beitragen.

(Bequeme, etwas dehnungsfähige Kleidung und Schuhe mit flachem Absatz sind erwünscht)

2016

Spiro ergo sum – Ich atme, also bin ich!

ATEM ist Leben ... ist Klang ... ist Gesundheit ... ist Wohlbefinden

Das Zusammenspiel der Atemmuskulatur und der Bewegungsmöglichkeiten des Kehlkopfes
Trainingsmöglichkeiten der Atemmuskulatur

Anregungen zur Achtsamkeit und Wahrnehmungsübungen

(Bequeme, etwas dehnungsfähige Kleidung und Schuhe mit flachem Absatz sind erwünscht)

- **Stephan Hoffmann** ist Musik- und Beratungslehrer am Hilda-Gymnasium in Pforzheim und Lehrbeauftragter für Chorleitung an der Hochschule für Musik Karlsruhe, Bewegungstrainer C nach Liebscher&Bracht (www.lnb-motion.de) sowie FaYo-Trainer