



HEIDI AGHIERHA

Stimme die bewegt

ERHEBE DEINE STIMME

Ihre Stimme – Klang Ihrer Persönlichkeit

In ihr liegt Macht, Kraft, Magie, Klangvielfalt, Klarheit, Souveränität für eine achtsame und stilvoll-wertschätzende Kommunikation.

Es liegt in der Qualität Ihrer Stimme, die einen ungeahnten Einfluss auf Ihre Persönlichkeit, Ihre Gespräche, Unternehmensführung, Führungskraft, Rede hat. Mit ihr vermitteln Sie souverän, überzeugend, glaubwürdig, klar und eindeutig.

Eine schwache Stimme schwächt das vorhandenes Niveau Ihrer Kompetenz.

Je mehr Klangvielfalt Worte erfüllt, umso mehr Inhalt kommt beim Zuhörer an.

Eine Teilnehmerin schrieb über ihren Kurs: Meine Stimme drückt meine Gefühle aus. Sie trägt mich. Meine Stimme stellt meine Position dar und lässt sich nicht mehr unterkriegen. Damit habe ich mein Ziel bei Dir erreicht, liebe Heidi. Einfach grandios, ich danke Dir von ganzem Herzen für Deine Unterstützung.

Basiskurs:

Kurseinheit 1+2: **Erlebe Atem – Stimme und Körper als Einheit und Lebensquelle**

Praxis

1a Atem wahrnehmen- spüren – was stockt – Körperbegrenzungen

1b Gewohnheitsmuster der Aus- und Einatemführung erkennen und korrigieren

1c Die Kieferlockerung und Kieferdehnung 1-5 für Sprechdynamik und Tonstützkraft

1d Der Atemreflex - die natürliche Atemführung

1e Körper-Atem –Bewegung - Befreiter Zugang zur inneren Weite – gelebte Dynamik

Gewohnheitsmuster der Ein-Ausatmung – erkennen- korrigieren, wie:

A. bei Flachatmung

B. Festhalten des Kiefers – Bewegungseinschränkung während des Sprechens

C. z. B: psychischer Überforderung - Überlastung - Druck

D. schmerzhaften Verspannungen des Muskelkörpers z.B. der Wirbelsäule, im Nacken oder in der Schulter, Kopfweh



-2-

Kurseinheit 3:

Grundlagen Stimmaufbau und Methodik

Der sanfte Stimmaufbau

- 2a: Das Öffnen Ihres Stimmeigentons und eine Beziehung – Verbindung aufbauen.
- 2b: Das sanfte Öffnen Ihrer Resonanzräume erfahren und entdecken.
- 2c: Es gelingt der Tonansatz ohne Anstrengung und das natürliche Abstützen der Töne.
- 2d: Hörbar wird das schon durch mehr Klangvielfalt und Tragfähigkeit Ihrer Stimmtöne.
- 2e: Entschleunigung einer zu schnellen Sprechweise.

Ergebnisse:

Ihre Stimmtöne werden mehr und mehr aus Ihrem Resonanzkörper gesprochen anstatt aus dem Hals wie z.B. fade, viel zu schnell oder mit Druck und gepresstem Ausdruck.

Wir erkennen Ihre Sprechmuster und beginnen diese zu korrigieren.
Das bedeutet jetzt schon mehr Stimmklang, Deutlichkeit und Hörbarkeit.

Sie beginnen schon entschleunigter zu sprechen und dies danken Ihnen Ihre Zuhörer.
Das bewirkt, Zeit zu nehmen für das, was Sie und wie Sie etwas sagen möchten.

Sie gewinnen immer mehr Mut und Freude am Sprechen und gewinnen Schritt für Schritt mehr Sicherheit und Auftrittspräsenz.
Eine immer bewusst gewählte Wortwahl unterstreicht die Kompetenz Ihrer Persönlichkeit.

Kursort: Hotel Viktor, 6863 Viktorsberg

Kursbeginn: 23.3.2025 9:00 – 17:00 h

Ihre Investition: Mitglieder: 150 € Nichtmitglieder : 180 €

Incl.:

- . 9-11 Lehrvideos für nachhaltige Anwendungen
- . Lehrmappe für erweiterte Tools und Notizen
- . Mein Geschenk an Sie: Atemreise Meditation „ Atme dich frei“ als Stimmaudio

-3-



-3-

Kursinhalte:

Das Atmen Modul 1

Modul 1 Erlebe Atem – Stimme und Körper als Einheit und Lebensquelle

Praxis

- 1a Atem wahrnehmen- spüren – was stockt – Körperbegrenzungen
- 1b Gewohnheitsmuster der Aus- und Einatemführung erkennen und korrigieren
- 1c Die Kieferlockerung und Kieferdehnung 1-5
- 1d Der Atemreflex - die natürliche Atemführung
- 1e Körper-Atem –Bewegung - Befreiter Zugang zur inneren Weite

Gewohnheitsmuster der Ein-Ausatmung – erkennen- korrigieren:

- A. bei: schmerzhaften Verspannungen des Muskelkörpers z.B. der Wirbelsäule
- B. Bewegungseinschränkungen durch Körperfehlhaltungen
- C. psychischer Überforderung - Überlastung – Dauerstress -Druck

Ich freue mich besonders auf Ihre Teilnahme

Herzlichst

Heidi Aghierha

Dieser Kurs kann auf Wunsch auch in Kombination Online -Präsenz gebucht werden.

Weitere Kursorte buchbar:

- .in Seminarhotels 1-2-3 tägig
- .als inhouse Fortbildung



HEIDI AGHIERHA

Stimme die bewegt

Mein Wissen an Praxis, Erfahrungen, Studien und langjährigen Forschungen, kann als praxisbezogener Vortrag oder als Sprecherthema auf Bühnen, in Radio-TV-Sendungen, im Rahmen von Interviews, Talkshows, im Rahmen von Online oder Präsenzkongressen, gebucht werden.

Anfragen gern

über das Kontaktformular der Webseite:

mut24.me/toenen

per Mail: kontakt@aghierha-stimme.de

Telefon: +49 179 20 67 989

Ich freue mich besonders auf Ihren Kontakt.

Herzlichst

Heidi Christel Aghierha