



**Thema:** Wenn die Stimme nicht stimmt- Stimmhygiene für Sprechberufe

---

**VA-Nr.:** K 040.12/23-01

---

**Bereich:** Kita, Schule und Kultur

---

Im pädagogischen Alltag ist man stets auf seine Stimme angewiesen. Wenn die Stimme erkrankt, verliert man somit einen Teil der Persönlichkeit und Lebensqualität. Wer kennt nicht den umgangssprachlichen `Frosch im Hals` nach einem langen Arbeitstag? Die Stimme wird heiser, der Mund ist trocken, man fühlt sich ausgelaugt, der Nacken und Rücken schmerzt. All dies sind Symptome für eine Über- und Fehlbelastung der Stimme. Die Teilnehmer:innen erhalten einen `Methodenkoffer` zur Anwendung von stimmhygienischen Maßnahmen.

#### SCHWERPUNKTE:

- Grundlagen zur Funktion der Stimme und der Sprechorgane
- Kennenlernen der Wechselbeziehungen zwischen Körperhaltung, Atmung, Artikulation und Ausdruck und der gesunden Stimmerzeugung
- Allgemeine präventiven Maßnahmen zur Vorbeugung von Stimmüberlastungen und Stimmerkrankungen
- Praktische Übungen zu den Bereichen Atmung, Körperhaltung, Artikulation und Stimmgebung

#### DOZENTIN:

Frau Carola Quednow, Bachelor of Arts Medizinalfachberufe, Logopädin, Fachberaterin, Referentin

#### ARBEITSMITTEL:

Diese werden Ihnen gestellt.

---

**Datum:** 09.11.2023 **Zeit:** 08:30 - 15:30 Uhr

---

**Seminarort:** Institutsgebäude Magdeburg  
Albrechtstr. 7  
39104 Magdeburg  
Raum: Raum siehe Aushang

---

**Veranstalter:** SIKOSA e.V.  
Katrin Stichnoth  
0391 5654017

---

**Preis Mitglieder:** 169 Euro

**Preis Nichtmitglieder:** 249 Euro