Starke Frauen - *Starke* Stimmen

Selbstbewusst, souverän und durchsetzungsstark durch den bewussten Einsatz von Stimme und Körpersprache

Im Rahmen der Aktionswoche gegen Gewalt an Frauen und Mädchen 2026

Ein Seminar für Frauen jedes Alters
Sa., 21. November 2026
10:00 - 14:00 Uhr
kostenfrei

Frauen sprechen oft zu leise, zu hoch oder zu verhalten.
Das lässt sich ändern ...

Das Stimmtrainingsseminar richtet sich an Frauen, die das Spektrum ihrer Stimme kennenlernen möchten, sodass sie den alltäglichen und beruflichen Anforderungen standhält, damit Frau optimal gehört wird. Schöpfen Sie Ihre stimmlichen Fähigkeiten aus, um Vertrauen, Verbindlichkeit und Durchsetzungsfähigkeit zu intensivieren.
In entspannter Atmosphäre setzen wir uns mittels sprechtechnischer Übungen mit unseren stimmlichen Möglichkeiten wie Stimmlage, Klangfarbe, Intensität und unserer Körperhaltung auseinander und lernen unser Instrument Stimme bewusst, gekonnt und modulationsreich einzusetzen. Das stärkt unser Körper- und Selbstbewusstsein und unsere Außenwirkung.

Ein Seminar mit der Diplom-Gesangslehrerin und Stimmcoachin May Jabin, das effektiv ist und obendrein Spaß macht.

Ort: VHS-Gebäude
Osterbrooksweg 36, 22869 Schenefeld
Raum: 3



Anmeldung bei der vhs Schenefeld online oder telefonisch unter der Kursnummer: H10060
www.vhs-schenefeld.info
patricia.jonas@stadt-schenefeld.de
040 / 830 37 109

V.i.S.d.P.: die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Schenefeld