



# DEINE STIMME NEU ERLEBEN

## Regeneration im Tun

25.11.2026 - 27.11.2026  
Bildungsurlaub



Unser Alltag ist voller Stimme – sei es im Beruf oder im Privatleben. Das kann für unser Stimmorgan ganz schön anstrengend sein – und damit auch für uns selbst. Besonders dann, wenn wir gerne sprechen oder singen. Wenn die Stimme überfordert ist, wird sie vielleicht leiser, rauher, knarrend oder monoton. Melodien werden schwerer zu singen, Töne schwieriger zu treffen. Sprechen oder Singen fühlt sich anstrengend an, der Hals wirkt eng. Vielleicht hast du das Gefühl, nicht genug Luft zu bekommen – oder als würde etwas auf deiner Stimme liegen. Ganz gleich, wie sich diese Symptome zeigen: Du wirst schlechter verstanden, und der Spaß am Singen oder Sprechen nimmt ab.

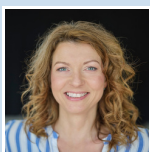
Unser Seminar richtet sich an alle, die viel mit ihrer Stimme arbeiten oder Freude am Sprechen und Singen mitbringen – etwa Lehrer\*innen, Erzieher\*innen, Trainer\*innen, Menschen im Callcenter, aber auch Laienschauspieler\*innen und -sänger\*innen.

In unserem Seminar möchten wir dir Strategien zeigen, wie du deine Stimmkraft wiederfindest – und langfristig behältst. Mit gezielten Übungen und alltagstauglichen Tools lernst du, deine Stimme beweglicher und stabiler zu machen. Zu Beginn jeder Übung erklären wir dir den theoretischen Hintergrund, sodass du nicht nur ausführst, sondern auch verstehst, wie deine Stimme funktioniert und warum eine Übung wirkt. Anhand leichter Lieder und Gedichten wird erlebbar, wie sich Stimmtechnik, Persönlichkeit und künstlerische Gestaltung gegenseitig beeinflussen – und wie du deine Stimme gezielt als Ausdrucksmittel einsetzen kannst. Dabei greifen wir auf eine bewährte Methode zurück: die Schlawffhorst-Andersen-Methode. Ihr Leitsatz: „Regeneration im Tun“, mit dem Atem als zentrales Element. Diese ganzheitliche Herangehensweise bildet die Basis unseres stimmtherapeutischen und -pädagogischen Arbeitens.

### DOZENTINNEN:



**Karoline Kügler** Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin, Sängerin | Sie arbeitet in der logopädischen Praxis "das Sprechwerk" in Lüneburg als Stimm- und Sprechtherapeutin und bietet privat Gesangs- und Sprechunterricht an.



**Erika Spalke** Atem-, Stimm- und Sprechlehrerin, Schauspielerin, Sängerin | Als Sprecherin für Dokumentarfilme und Sängerin – unter anderem bei der A-cappella-Gruppe Aquabella – verbindet sie therapeutische und künstlerische Erfahrung.

### PÄDAGOGISCHE MITARBEITERIN:

**Nicole Naumann** Kulturwissenschaftlerin M.A. | Kultur & Kreatives, berufliche Kompetenz  
Tel.: +49 (0)5821 955-112  
E-Mail: nicole.naumann@gsi-bevensen.de

### BEITRÄGE UND ANMELDUNG

Beitrag DZ/VP ..... 500€

Beitrag EZ/VP..... 550€

Im Seminararbeitag sind das Seminarprogramm, Vollverpflegung und Unterbringung im Doppel- oder Einzelzimmer enthalten.

20% Ermäßigung für Arbeitslose, Schüler\*innen, Auszubildende und Studierende. Ein entsprechender Nachweis ist der Anmeldung beizulegen. Eine nachträgliche Reduzierungen ist nicht möglich.

Beachten Sie Fristen und Kosten im Falle einer Absage. Über unsere AGB informieren Sie sich bitte auf unserer Website.

Hier geht's zu weiteren Informationen und zur Anmeldung:



Anmeldeschluss: 11.10.2026,  
Anzahl Mindestteilnehmer\*innen: 10

Gustav Stresemann Institut in Niedersachsen e. V.  
Europäisches Bildungs- und Tagungshaus Bad Bevensen  
Klosterweg 4 | 29549 Bad Bevensen  
Tel.: (0 58 21) 9 55-0 | Fax: (05 82 1) 9 55-29 9  
info@gsi-bevensen.de | www.gsi-bevensen.de



Qualitätszertifiziert nach LQW  
(Lernerorientierte Qualität in der  
Weiterbildung | Mitglied im  
Niedersächsischen Landesverband  
der Heimvolkshochschulen e.V.)