



**MARIE-LAURE TIMMICH**



# **ATEM UND STIMME**

## **WORKSHOPS**

- klar und entspannt durch Atemarbeit**
- kraftvolle und entspannte Stimme**

**MARIE-LAURE TIMMICH**  
kontakt@marielaure.de • [www.marielaure.de](http://www.marielaure.de)  
0170 / 5511760

## MITTAGSPAUSEN-BOOSTER: **BREATH WORK**

**Klar und entspannt durch Atemarbeit**

- Du hast das Gefühl nicht tief einatmen zu können
- Du hast einen Kloß im Hals und möchtest ihn loswerden
- Deine Stimme ist unentspannt und rutscht nach oben

Mit kontrollierter Atemarbeit lernst du in den Tiefatem zu kommen.

Freitag, 22.11.2024 und 24.01.2025

12:00 bis 13:30 Uhr (90 Minuten)

**35,00 €** pro Termin

---

## **BASICS**

**für eine kraftvolle und entspannte Stimme**

Kennenlern-Workshop für alle, die sich mit ihrer Stimme beschäftigen möchten.

Die Verbindung von Atem, Körper und Stimme führt zu mehr Präsenz, eine fülligere und kraftvollere Stimme und zu mehr Wohlbefinden.

Ziel:

- Kräftigung der Sprech- und Singstimme
- Arbeit an einer guten Atemtechnik
- Finden der natürlichen Sprechstimme
- alltagstaugliche Übungen für die Hosentasche

Freitag, 22.11.2024 und 24.01.2025

17:00 bis 21:00 Uhr

**85,00 €** pro Termin

---

Ort:

**Iyengar Yoga Zentrum**  
Eppendorfer Weg 57a  
Im Hinterhaus, 4. Stock

Bitte anmelden bei:

**MARIE-LAURE TIMMICH**

[kontakt@marielaure.de](mailto:kontakt@marielaure.de) • [www.marielaure.de](http://www.marielaure.de)

0170 / 5511760