

## tiefe Stimme

- entspannt zurücklehnen
- Hände unterhalb des Bauchnabels



## weiche Stimme

- weiche Bewegungen
- Zeitlupe



## genussvoller Stimmklang

- Essen entspannt und erzeugt Wohlgefühl
- „Mmmh“ überträgt sich auf die Stimme



## Stimme dirigieren

## unterstreichende Bewegungen

- gezielt einsetzen bei Betonungen
- Augenbrauen hochziehen
- Hände bewegen



## Sport gegen Lampenfieber

- Körper auspowern
- ausatmen
- bewusst entspannen
- positiv denken

