

Ein Leben in körperlich-seelischem Einklang bildet die Grundlage für eine klangvolle, ausdrucksstarke Stimme.

Lebenseinstellung	Körper	Atmung	Stimmgebung	Artikulation
"Gelassenheit löst Zwang"	"In einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist!"	"Einen langen Atem haben"	"Der Ton macht die Musik"	"Wer nuschelt, hat wenig Biss."
<input type="checkbox"/> Lebensumstände überdenken	<input type="checkbox"/> reichlich Bewegung in frischer Luft	<input type="checkbox"/> freie, unbehinderte (Nasen-) Atmung	<input type="checkbox"/> nicht zu hoch oder zu tief sprechen	<input type="checkbox"/> nicht zu nachlässig
<input type="checkbox"/> im Alltag Energiequellen finden - Ressourcen aktivieren	<input type="checkbox"/> körperliche Ausgleichsaktivitäten	<input type="checkbox"/> keine beengende Kleidung	<input type="checkbox"/> adäquate Lautstärke, nicht schreien	<input type="checkbox"/> nicht zu gespannt
<input type="checkbox"/> Regenerationsphasen einhalten	<input type="checkbox"/> Ausdauersportarten	<input type="checkbox"/> Vermeidung von zu kalter, staubiger oder trockener Luft	<input type="checkbox"/> nicht pressen	<input type="checkbox"/> nicht zu schnell
<input type="checkbox"/> Krankheiten auskurieren	<input type="checkbox"/> physiotherapeutische Maßnahmen bei Fehlhaltungen oder Wirbelsäulenproblemen	<input type="checkbox"/> Rauchen und Aufenthalt in verrauchten Räumen schadet	<input type="checkbox"/> nicht zu lange in lauter Umgebung sprechen	<input type="checkbox"/> eventuell Lautbildungsfehler korrigieren
<input type="checkbox"/> gesunde Ernährung: leicht verdaulich, nicht zu stark gewürzt, Alkohol in Maßen, nicht zu spät abends essen		<input type="checkbox"/> beim Sprechen nicht geräuschvoll einatmen	<input type="checkbox"/> nicht flüstern, Flüstern schont nicht die Stimme!	
		<input type="checkbox"/> nicht während der Einatmung sprechen	<input type="checkbox"/> Räuspern und Husten einschränken	
			<input type="checkbox"/> Stimmerholung nach längerer Stimmbelastung	