

### **Entspannung** – Atem, Stimme, Balance

Kursleitung: Eva Achatz, Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin

**Frauenkurs**

Sich etwas Gutes tun, Stress abbauen, ins Lot kommen, im Lot bleiben

Stress – alltäglich: ständig präsent, ständig erreichbar, am Arbeitsplatz und privat. Beruflich stark gefordert, warten zu Hause andere Herausforderungen. Gerade Frauen sind häufig einer Mehrfachbelastung ausgesetzt. Schwer, da zur Ruhe zu kommen.

Das Konzept Schlaffhorst-Andersen bietet als ganzheitliche Arbeitsweise Übungen, auf deren Basis Sie Ihren eigenen Atemrhythmus erfahren und eine natürlich aufgerichtete Körperhaltung erreichen. So wird ein Prozess in Gang gesetzt, durch den sich Verspannungen auflösen und Stress abgebaut wird. Stimmklangübungen unterstützen diesen Prozess. Das ermöglicht, die innere Balance zu finden, Veränderungen im stressigen Alltag zu gestalten, seinen Herausforderungen zu begegnen.

Anmeldung über die VHS Spandau:

Kursnummer: **Sp6.423-H** | 01.10.-15.10.2018 | 6 UStd. | 3 x Mo | 18.00-19.30 Uhr

Kursnummer: **SP6.423-W** | 25.03.-08.04.2019 | 6 UStd. | 3 x Mo | 18.00-19.30 Uhr

Kosten: 22,00 € (erm. 13,00 €) 6-12 Teiln.

Kursort: VHS Spandau, Carl-Schurz-Straße 17, 13597 Berlin, R. 202.2

### **Gut bei Stimme** – Entfalten Sie Ihren persönlichen Stimmklang

Kursleitung: Eva Achatz, Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin

**Frauenkurs**

Sie sprechen viel und brauchen eine belastbare Stimme. Sie spüren aber manchmal, dass Ihre Stimme leicht ermüdet, mit Heiserkeit reagiert, zu hoch klingt, kennen das Gefühl von Atemnot.

In diesem Kurs trainieren Sie mithilfe speziell auf die Frauenstimme zugeschnittener Übungen aus dem Konzept Schlaffhorst-Andersen gesunde und lebendige Stimmfunktionen. Das verhilft Ihnen zu einer klangvollen, tragfähigen und belastbaren Stimme und zu einer deutlichen Aussprache und einem angemessenen Sprechtempo. Ebenso arbeiten wir am Einsatz von Pausen, Phrasierung, Prosodie. Ergänzt wird alles durch Erarbeiten einer natürlich aufgerichtete Körperhaltung. – Die Ausdrucksstärke der Stimme unterstützen und fördern, Auftreten und Ausstrahlung positiv verändern, trotzdem authentisch bleiben.

Anmeldung über die VHS Spandau:

Kursnummer: **Sp6.422-H** | 08.11.-22.11.2018 | 6 UStd. | 3 x Do | 18.00-19.30 Uhr

Kursnummer: **Sp6.422-F** | 09.05.-23.05.2019 | 6 UStd. | 3 x Do | 18.00-19.30 Uhr

Kosten: 22,00 € (erm. 13,00 €) 6-12 Teiln.

Kursort: VHS Spandau, Carl-Schurz-Straße 17, 13597 Berlin, R. 205

### **Hochdeutsch sprechen** – dialektfrei in Arbeit und Beruf

Kursleitung: Eva Achatz, Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin

In Bewerbungsgesprächen, als Lehrkraft, im Kundengespräch – die hochdeutsche Aussprache gehört im beruflichen Alltag zur Professionalität im persönlichen Auftreten. Doch die (hochdeutsche) Aussprache allein reicht nicht. Gute Artikulation, ein angemessenes Sprechtempo, eine ausdrucksstarke, klangvolle Stimme und eine natürlich aufgerichtete Körperhaltung unterstützen das sichere Auftreten.

Der Kurs gibt Hinweise, Tipps und Tricks im Rahmen eines Sprechtrainings. Außerdem erhalten Sie Übungen, die Sie eigenständig durchführen und mit denen Sie das Erarbeitete vertiefen können.

Anmeldung über die VHS Spandau:

Kursnummer: **Sp6.251-H** | 14.-28.02.2019 | 6 UStd. | 3 x Do | 18.00-19.30 Uhr

Kosten: 22,00 € (erm. 13,00 €) 6-12 Teiln.

Kursort: VHS Spandau, Carl-Schurz-Straße 17, 13597 Berlin, R. 205

**„Mama, Auto, Hund, Papa“ - Spracherwerb und Sprachförderung Teil 1  
Fortbildung für Tagespflegepersonen (Bereich: Pädagogische Angebote)**

Die ersten Worte eines Kindes sind für die Eltern und andere Bezugspersonen etwas ganz besonderes. Für das Kind selber auch! Doch wie geht es dann weiter? Im Kurs erlernen Sie unter Anleitung einer erfahrenen Sprachtherapeutin Methoden und Strategien, die Sie in die Lage versetzen, durch Vorlesen von Bilderbüchern und Betrachten der darin enthaltenen Geschichte den Spracherwerb der Kinder aktiv zu fördern. Themen sind u.a. Interaktive Sprachförderung, Interaktives Vorlesen und Gespräche mit Kindern. Erleben Sie, wie aus dem Vorlesen eines Bilderbuches eine Abenteuergeschichte wird, und Kinder so spielend sprechen lernen. Bitte bringen Sie Ihr Lieblingsbilderbuch und bis zwei Gegenstände mit, die darin eine Rolle spielen. Am Ende dieses Kurses sind Sie in der Lage, mit den in Ihrer Einrichtung vorhandenen Bilderbüchern den kindlichen Spracherwerb gezielt zu fördern. Zusätzlich erfahren Sie, wie man behandlungsbedürftige Sprachstörungen erkennt.

Am 17.11.2018 findet der Vertiefungskurs (Teil 2) zu diesem Thema statt!

**Sp6.764-H Eva Achatz**

22.9.18, 6 Ustd.

Sa, 10.00-15.30 Uhr

Haus der VHS, Carl-Schurz-Str. 17, R. 204

€ 19,60 (erm: € 11,80) 8-14 Teiln.

**Sp6.764-W Eva Achatz**

19.1.19, 6 Ustd.

Sa, 10.00-15.30 Uhr

Haus der VHS, Carl-Schurz-Str. 17, R. 204

€ 19,60 (erm: € 11,80) 8-14 Teiln.

**"Mama, Auto, Hund, Papa" - Spracherwerb und Sprachförderung Teil 2 (Vertiefung)  
Fortbildung für Tagespflegepersonen (Bereich: Pädagogische Angebote)**

In Teil 1 der Fortbildung haben Sie die Grundlagen der Sprachförderung des Kindes wie z. B. das sog. Interaktive Vorlesen, Gesprächsführung mit Kindern und anderes erlernt.

In Teil 2 wird das bisher Gelernte vertieft und weitere Möglichkeiten der Sprachförderung (Wortschatzarbeit, digitale Medien) erarbeitet. Ihre Fähigkeiten und damit die Effektivität Ihrer Arbeit werden gesteigert, für die Kinder wird es spannender und vielfältiger. Außerdem wird es einen Erfahrungsaustausch über die von Ihnen bereits in der Praxis erprobten Anwendungen geben. Bitte bringen Sie wieder ein Bilderbuch und ein bis zwei Gegenstände mit, die darin eine Rolle spielen. Beide Kurse befähigen Sie, mit Kindern eine umfangreiche Sprachförderung auf spielerischem Niveau durchzuführen.

- 

Voraussetzung: Teilnahme an Kursteil 1

**Sp6.765-H Eva Achatz**

17.11.18, 6 Ustd.

Sa, 10.00-15.30 Uhr

Haus der VHS, Carl-Schurz-Str. 17, R. 204

€ 19,60 (erm: € 11,80) 8-14 Teiln.

**Sp6.765-W Eva Achatz**

9.3.19, 6 Ustd.

Sa, 10.00-15.30 Uhr

Haus der VHS, Carl-Schurz-Str. 17, R. 204

€ 19,60 (erm: € 11,80) 8-14 Teiln.

Angebot an der Margarete-Steffin-Volkshochschule Lichtenberg

**„Immer in Bewegung“ – Bewegungs- und Atemspiele für Kinder / Weiterbildung für Tagespflegepersonen**

Bewegungsmangel bei Kindern wird zunehmend thematisiert, die Bedeutung von Bewegung rückt ins Bewusstsein. Je mehr Kinder sich bewegen, desto besser können sie Bewegungsabläufe koordinieren. Koordinierte Bewegungsanläufe unterstützen den Gleichgewichtssinn und die Körperwahrnehmung, sie verbessern die räumliche Wahrnehmung, beeinflussen Grob- und Feinmotorik, zu der auch Schreib- und Artikulationsmotorik gehören. Sogar Sprachentwicklung und Wortschatz werden positiv beeinflusst. Durch den Bewegungsmangel wird die Atmung von Kindern geschwächt, viele werden zu „Mundatmern“. Körperhaltung, Zahngesundheit, die Sauerstoffversorgung des Körpers und besonders die des Gehirns u.a.m. leiden darunter, häufige Erkältungen und Dauerschnupfen werden begünstigt.

Kindgerecht gestaltete Bewegungs- und Atemübungen, die Sie spielerisch mit Kindern drinnen und draußen durchführen können, stehen nach einer kurzen theoretischen Einführung im Mittelpunkt dieses Kurses.

Bitte bringen Sie eine (Bastel-) Schere, eine kleine Schachtel oder eine Dose (mit Deckel), 2 Bunt- oder Bleistifte und 2 Eierbecher mit.

**Li1.05-016F** | Eva Achatz | 30.3.2019 | 5 Ustd. | Sa, 10.00-14.15 Uhr | VHS, R-301, Paul-Junius-Str. 71  
€ 16,70 (erm: € 16,70) | TN: 8-20 | [vhs-lichtenberg.de](http://vhs-lichtenberg.de)