

-

Beitrag von „FuchsiHasi“ vom 15. November 2011 17:22

Hallo,

auch ich habe immer wieder Stimmprobleme. Kann dafür Logopädie empfehlen, da lernt man wirklich einiges..

Die Umsetzung erfordert halt viel Durchhaltevermögen (bin noch dabei).. ansonsten viiiel Trinken, Isla Moos (auch lecker) und Gelorevoice (in Cassis oder Grapefruit, die normale Sorte fand ich bäh).. Morgens die Stimme aufwärmen (leicht auf mmm summen), Gesicht leicht massieren, Schultern lockern.. Ein guter Stand ist sehr wichtig! Immer wieder Stillarbeit einbauen.. Am besten, du gehst zum HNO u lässt dir ein Logopädierezept ausstellen (sei ruhig penetrant, als Lehrer ist die Stimme wichtig!!).

Bei Fragen kannst du auch gerne ne PN schreiben 😊