

8. Oktober 2026
16:30 – 18:30 Uhr



Sing- und Musikschulwerk
Oberfranken



Workshop

Starke Stimme – Sicheres ICH!

Stressprävention, Training und Stimmenschutz für Musiker, Lehrkräfte & Vielsprecher

*In **interaktiven Berufen** ist körperliche Balance das Fundament für einen freien, tragfähigen Klang. Kennen Sie das Kratzen im Hals nach Meetings, Vorträgen oder Verspannungen nach dem Unterricht? Entwickeln Sie eine Gelassenheit, die Sie offen und wach für Ihre Tätigkeit macht, statt in Stress zu verfallen. Lernen Sie, Stressfaktoren rechtzeitig abzubauen, bevor sie zu körperlicher oder stimmlicher Überlastung führen.*

Mit

Judith Lippoth-Hütter

*Staatlich geprüfte Atem-, Sprech- und
Stimmlehrerin (Schule Schlaffhorst-Andersen)*

Teilnahmegebühr:

Regulär: **30€**

Ermäßigt: **10€**

Ermäßigungen gelten für Schüler, Studierende, Auszubildende, Rentner sowie Menschen mit Behinderung. Der ermäßigte Tarif kann nur gegen Vorlage eines gültigen Nachweises (z. B. Schülerausweis, Studentenausweis, Rentennachweis oder Schwerbehindertenausweis) gewährt werden.

**Zertifikat
inklusive**

Sing- und Musikschulwerk Oberfranken
Kulmbacher Straße 44, 96317 Kronach

Tel. 09261/91314

Kontaktperson:

Gio Abuladze

Leiter des Sing- und

Musikschulwerks Oberfranken

g.abuladze@bfm-oberfranken.de



Präsenz & Resilienz:

Souverän an Stimme oder Instrument



Sing- und Musikschulwerk
Oberfranken

Höchstleistung erfordert Balance. In diesem Kurs des Sing- und Musikschulwerks Oberfranken lernen Sie, auch unter Druck beweglich und stimmstark zu bleiben. Das Ziel: Der Wechsel zwischen aktiver Willenskraft und nötigem „Geschehenlassen“.

Ihre Vorteile:

- Maximale Flexibilität: Methoden für alle Instrumente, Gesang und Sprechberufe
- Bewegte Ruhe: Gelassenheit und Wachheit statt Stress und Blockaden
- Prävention: Stressfaktoren erkennen, bevor Überlastung entsteht

Zielgruppen:

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Ausdruckskraft optimieren wollen: **Musikerinnen** und **Musiker**, **Lehrkräfte** (Stimmprävention), **Führungskräfte** sowie Personen in **Sprechberufen** wie etwa **Geistliche** oder **Juristen** (Vortrag & Verhandlung)

Für den Workshop benötigen wir einen **Text**, ein **Gedicht**, ein einfaches **Lied** oder ein **Musikinstrument**, woran wir gemeinsam arbeiten werden.



Judith Lippoth-Hütter

Expertin für Stimme, Atem und Ausdruck

Seit über 40 Jahren begleitet Judith Lippoth-Hütter Menschen auf ihrem Weg zu einer gesunden Stimme und kraftvollen Präsenz. Als staatlich geprüfte Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin vereint sie tief fundiertes therapeutisches Wissen mit einer außergewöhnlichen musikalischen Bandbreite.

Ihre Expertise ist heute in vielfältigen Formaten gefragt: In praxisorientierten Workshops – etwa für Schauspieler, Gesundheitszentren, Selbsthilfegruppen und Pädagogen, vermittelt sie lebendig und kompetent, wie Körper und Stimme harmonieren.

Besonders profiliert ist sie im Bereich der Musikermedizin. Durch ihre Weiterbildung am Freiburger Institut und ihre eigene Erfahrung an Waldhorn, Saxophon und Schlagzeug versteht sie die spezifischen Anforderungen von Instrumentalisten aus erster Hand. Diese seltene Kombination aus medizinischem Fachwissen und aktiver Bühnenerfahrung macht ihren Unterricht für Schüler und Profis gleichermaßen wertvoll.