

Unterlagen

Stimm – Workshop

Inhalt

	Seite
1. Lockerungsübungen	3
1.1. Körperübungen	3
1.2. Artikulationsorgane	4
1.3. Ansatzrohr	6
1.4. Kieferentspannung	6
2. Atemübungen	7
3. Sprechstimmlage und Stimmsitz	9
4. Empfehlungen für Stimme und Sprechweise	11
5. Stimm-Gesundheit	13
6. Übungs-Texte	14
7. Wirkungsfaktoren	16
8. Literatur	17
9. Links	18

1. Lockerungsübungen

Begründung:

- Verspannungen im Körper und Sprechbereich haben direkten Einfluss auf die Stimme.
- Lockerung im Ansatzrohr ist daher Voraussetzung für eine optimale Stimmbildung und gute Artikulation.
- Diese Lockerung wird am besten durch systematisch aufgebaute Übungen erreicht.

1.1. Ganzkörperübungen

- Den rechten Fuß, Wade, Unterschenkel, Oberschenkel, ganzes Bein kräftig ausschütteln, dann links dasselbe.
- Das Becken nach vorne und hinten bewegen (Beckenschaukel). Dabei an den Hüftknochen kontrollieren, dass es sich um eine reine Beckenbewegung handelt.
- Becken und Hüfte nach links und rechts dehnen.
- Mit dem Becken kreisen. Richtung wechseln.
- Den Kopf nach vorne fallen lassen. Lippen und Wangen hängen schwer nach unten, ebenso die Arme.
- Das Gewicht des Kopfes und der Arme zieht den Oberkörper langsam nach unten, bis er vom Becken aus locker nach unten hängt. Die Beine dabei nicht durchdrücken.
- Mit dem Oberkörper leicht hin- und her baumeln. Dann sehr langsam wieder aufrichten (Vorstellung: einen Wirbel langsam auf den nächsten setzen). Kopf und Schultern hängen bis zuletzt herunter. Erst wenn die Wirbelsäule aufgerichtet ist, folgen die Schultern und dann der Kopf.
- Die Arme nach oben aufrichten. Von den Zehenspitzen aus, über den Unter- und Oberschenkel, Po, Bauch, Oberkörper, Arme bis in die Fingerspitzen Spannung aufbauen. Hochstrecken, so hoch es geht, die Spannung so lange wie möglich halten und dann plötzlich lösen und den Oberkörper nach unten fallen lassen. Wieder in der gleichen Weise wie vorher langsam aufrichten und das Ganze dreimal wiederholen.

- Die Schultern hochziehen, starke Spannung aufbauen, kurz halten und wieder lösen.
- Die Schultern abwechselnd nach vorne und hinten kreisen lassen. Abschließend federnd ausschütteln.
- Den Kopf zur Seite ziehen, dabei das Ohr zur Schulter führen (die andere Seite spannt dabei), wieder nach vorne fallen lassen, dann zur anderen Seite spannen.
- Den Kopf nach vorne fallen lassen. In eine langsame und vorsichtige Kreisbewegung übergehen.

1.2. Lockerung der Artikulationsorgane

Kehlkopf:

- Den Hals vorne seitlich leicht mit der flachen Hand massieren.
- Achtung: nicht frontal auf den Kehlkopf schlagen!
- Diese Übung ist hilfreich bei Verspannungen im Hals Bereich und dient der Lockerung der äußeren Kehlkopfmuskulatur.

Kiefer:

- Den Unterkiefer so weit wie möglich langsam nach unten ziehen. Am Hals darf sich dabei nichts bewegen – wenn nötig mit der Hand kontrollieren. Die Kieferöffnung kurz halten und dann den Unterkiefer langsam in eine entspannte Haltung zurückführen. Mehrmals wiederholen.
- Den Unterkiefer seitlich hin und her bewegen. Immer zwischendurch entspannen.
- Den Unterkiefer vor und zurück schieben. Zwischendurch entspannen.
- Den Unterkiefer seitlich kreisen lassen (Wiederkäuübung).
- Den Unterkiefer zuerst nach unten, dann nach vorne bewegen und entspannen (Bagger- oder Schaufelübung).
- Mit lockeren Lippen den Unterkiefer schnell auf- und zuklappen (Fischmaulübung).

Gähnen:

- Gähnen ist eine vollkommen natürliche, aber sehr wirksame Übung.
- Sie weiten damit Ihr Ansatzrohr und entspannen den gesamten Stimm- und Sprechapparat.
- Wann immer Sie also für sich sind, unterdrücken Sie Ihr Gähnen nicht. Gönnen Sie sich ein „ausgedehntes“, weites und wohltuendes Gähnen.

Lippen und Wangen:

- Bei geschlossenen Lippen die Backen aufblasen, kurz die Spannung halten und dann mit der Luft die Lippen aufsprengen. Zuerst beide Backen gleichzeitig, dann rechts und links abwechselnd.
- Mit aufgeblasenen Backen die Luft im Mund kauen.
- Lippen locker aufeinander legen und mit viel Luft flattern lassen (Pferdeschnauben).
- Lippen fest aufeinander pressen und Luft durchpressen (Bremsübung).
- Lippen breit ziehen, wie bei einem übertriebenen Grinsen. Dann die Lippen locker nach vorne stülpen (Kussmund).

Zunge:

- Die Zungenspitze auf einer gedachten Mittellinie von den Alveolen (Zahndamm) aus über den Gaumen zum Zäpfchen und wieder zurück wandern lassen.
- Mit der Zunge die obere und untere Zahnreihe zuerst außen herum, dann innen abtasten. Danach die leicht geöffneten Lippen nachfahren.
- Die Zunge hinter der Oberlippe einstemmen und nach vorne schnellen lassen.
- Die Zunge hinter den unteren Schneidezähnen einstemmen und langsam nach vorne wölben und wieder langsam flach in den Mundboden zurücklegen.
- Die Zunge bei geöffnetem Unterkiefer schnell rauf und runter flattern lassen.
- Die Zunge seitlich schnell hin- und her bewegen, dabei den ganzen Zungenkörper vor- und zurückbewegen.
- Die Zungenspitze locker an den Zahndamm legen und flattern lassen (Zungenspitzen-R).
- Die Zungenspitze an den Zahndamm legen und gleichzeitig mit einer großen Unterkieferbewegung wieder lösen (wie bei „t“), dasselbe mit einer weniger harten Sprengung (wie bei „d“); dieser Vorgang sollte mehrmals schnell hintereinander wiederholt werden.
- Den Zungenrücken an den weichen Gaumen legen und wie bei „g“ bzw. „k“, wiederum verbunden mit einer ausladenden Unterkieferbewegung, die Berührung lösen.

1.3 Übungen zur Lockerung und Weitung des Ansatzrohres, verbunden mit großen Artikulationsbewegungen:

Inneres Gähnen:

Zunächst gähnen Sie ganz normal. Dann versuchen Sie, mit geschlossenen Lippen zu gähnen. Die Vorstellung einer heißen Kartoffel im hinteren Gaumen kann die Weitung dort unterstützen.

Anschließend versuchen Sie, in dieser Stellung zu sprechen (natürlich mit geöffneten Lippen).

Diese Übung ist anfangs etwas schwierig auszuführen. Sie ist aber sehr effektiv und gerade bei Kieferspannung sowie zur Förderung des Klangvolumens empfehlenswert.

Flüstersprechen:

In „lautem Flüsterton“ sprechen. Dabei muss für eine gute Verständlichkeit sehr deutlich artikuliert werden.

Der Unterkiefer macht dabei große und ausladende Bewegungen (lässt sich gut mit einem Finger am Kinn kontrollieren).

Lallsprechen:

Beim Sprechen liegt die Zunge ständig hinter den unteren Schneidezähnen, bzw. hinter der Unterlippe. Dies ist ebenfalls nur mit großer Unterkieferbewegung möglich und nur dann einigermaßen verständlich.

Diese Übung ist bei Kiefer-Engstellung empfehlenswert.

1.4 Kieferentspannung:

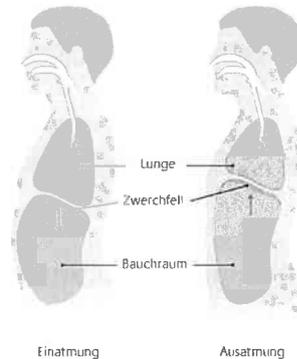
Die gespreizten Hände um die Ohrmuscheln legen. Daumen und Zeigefinger hinter das Ohr. Die anderen drei Finger vor das Ohr. Auf eine bequeme Position und einen entspannten Unterkiefer achten.

Zunächst mit den Händen leicht und langsam kreisen. Dann die Kreisbewegung allmählich größer werden lassen. Diese Übung lebt davon, dass Sie sich Zeit lassen.

Durch diese Kreisbewegung werden die Kiefermuskulatur und der äußere Ohransatz massiert. Zusätzlich werden der Gehörgang sowie die Schläfenknochen bewegt, gelockert und mobilisiert.

2. Atemübungen

Eine physiologisch natürliche und voll ausgeprägte Atmung ist die Grundvoraussetzung für eine klang- und kraftvolle Stimme.



Folgende Übungen fördern die Wahrnehmung des natürlichen Atemflusses und trainieren die volle Bauch- bzw. Zwerchfellatmung.

Wahrnehmung und Training der Bauchatmung:

Legen Sie sich entspannt auf den Rücken. Seufzen Sie ein paar Mal laut aus. Nehmen Sie anschließend die natürliche Ein- und Ausatmung wahr, die sich am Heben und Senken der Bauchdecke beobachten lässt.

Zur Unterstützung der Wahrnehmung dieser Atembewegung können Sie dabei Ihre Hände oder beispielsweise ein Buch auf den Bauchbereich legen.

Wichtig ist, dass Sie nicht bewusst den Bauch einziehen oder ausdehnen. Die Bewegung sollte, ohne bewusste Anspannung, nur dem Atemrhythmus folgen.

Aus-Atemlösung:

Mit dem ganzen Körper aufrichten. Dabei die Arme hochnehmen, von den Zehenspitzen ausgehend über Unter- und Oberschenkel, Gesäß, Bauch, Oberkörper bis in die Arme, Hände und Fingerspitzen Spannung aufbauen. Die Spannung halten, dann plötzlich lösen und den Oberkörper nach unten fallen lassen.

Vor der nächsten Aufrichtung einen Moment abwarten, den Impuls zur Einatmung wahrnehmen und dann erst mit dem Einatmen wieder aufrichten.

Wichtig: Beim nach unten Fallenlassen nicht kontrollieren oder festhalten. Es geht bei dieser Übung gerade um das Loslassen von Kontrolle und Lösen von Spannung.

Atemübungen nach Tai-Chi und Chi-Gong:

Auch bei diesen Übungen bitte nichts erzwingen. Dem eigenen Atemrhythmus und -volumen folgen. Die Dosierung und Wahrnehmung des Ausatmens kann man über die Artikulation eines sanften „fffff“ fördern.

„Den Horizont umarmen“

Die Arme auf Schulterhöhe anheben. Dabei die Schultern nicht mit anheben sondern entspannt nach unten fallen lassen.

Mit dem Einatmen die Arme weit nach hinten ausbreiten. Dabei den ganzen Körper groß aufrichten.

Mit dem Ausatmen die Arme nach vorne bewegen als würden Sie beispielsweise einen Medizinball umarmen. Dabei leicht in die Knie gehen. Vor dem erneuten Einatmen erst wieder den Atemimpuls abwarten.

„Adlerflug“

Ausgangsstellung: Leicht in die Knie gehen. Die Arme hängen entspannt seitlich neben dem Körper.

Mit dem Einatmen die Arme sanft anheben, wie ein Adler, der seine Schwingen ausbreitet. Dabei den ganzen Körper strecken und somit anheben.

Mit dem Ausatmen die Arme langsam nach unten sinken lassen und wieder leicht in die Knie zurück gehen.

„Den Atem schöpfen“

Die gut aufgerichtete, körperliche Grundspannung einnehmen.

Einen Arm entspannt neben dem Körper hängen lassen.

Mit dem anderen Arm während des Einatmens eine sanfte „Schöpfbewegung“, ausgehend vom Unterbauch bis zum Kopf ausführen.

Mit dem Ausatmen die Hand fokussiert und langsam nach unten bewegen.

3. Sprechstimmlage und Stimmsitz

Optimale Sprechstimmlage – Die Indifferenzlage

Idealerweise bewegen wir uns beim Sprechen um unsere sogenannte Indifferenzlage. Die Indifferenzlage bezeichnet die Stimmlage, bei der unsere Stimmbänder optimal schwingen und die physiologisch beste Spannung haben.

Für uns selber ist diese Sprechstimmlage körperlich am wenigsten anstrengend und belastend. Deshalb wird sie auch als sogenannte „Wohlfühllage“ bezeichnet. Gleichzeitig fördern wir damit unseren optimalen Stimmklang.

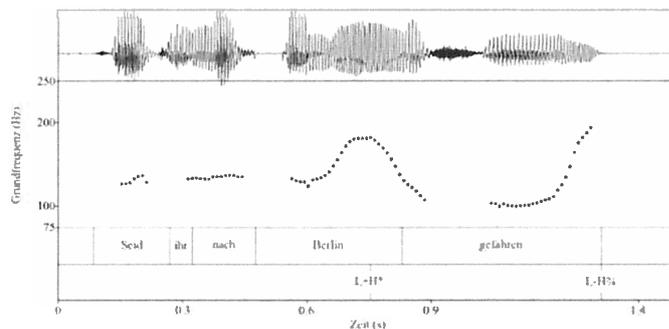
Für Andere wirkt unser Sprechen dadurch angenehm, souverän und natürlich.

Ein dauerndes Überschreiten der Indifferenzlage belastet die Stimmbänder. Das kann zu Heiserkeit, Schmerzen und Stimmschäden führen.

Zu hohes Sprechen wird in der Regel auch vom Gegenüber als unangenehm, angespannt, anstrengend und belastend erlebt.

Grundsätzlich ist es also gesünder und wirkungsvoller von der eigenen Indifferenzlage aus zu sprechen. Dabei geht es nicht darum sich monoton nur auf dieser Stimmlage zu bewegen. Vielmehr nutzen wir in unserer Sprechkultur eine Melodiebewegung von fünf Ganztönen – idealerweise um unsere Indifferenzlage.

Grafische Darstellung der Melodiebewegung:



Training der Indifferenzlage

Die Indifferenzlage lässt sich mit folgender Technik gut wahrnehmen und trainieren:

Tönen oder Summen sie entspannt. Testen sie dabei unterschiedliche Tonhöhen. Legen sie die Hände im Halsbereich oder oberen Brustraum auf.

Auf Ihrer Indifferenzlage werden Sie die stärkste Schwingung bzw. Resonanz wahrnehmen.

Tiefer Stimmsitz – Im „Brustton der Überzeugung“

Ein weiterer entscheidender Wirkungsfaktor ist der sogenannte Stimmsitz. Bekannter sind dazu die Begriffe „Kopfstimme“ oder „Bruststimme“.

Natürlich wird Stimme über die Schwingung der Stimmbänder immer im Kehlkopf gebildet. Es gibt allerdings signifikante Unterschiede in der Außen-Wahrnehmung.

Bei einem hohen Stimmsitz (Kopfstimme) scheint die Stimme mehr aus dem Hals- oder Kopfbereich zu kommen. Häufig klingt sie dabei eng und gepresst. Angespannt, dünn oder nasal.

Bei einem tiefen Stimmsitz (Bruststimme) wird der Stimmklang zusätzlich aus dem Brustbereich wahrgenommen. Tatsächlich ist hier die sogenannte Brustresonanz beteiligt. Was die Stimme deutlich voller, kräftiger, souveräner und überzeugender klingen lässt. Deshalb spricht man auch vom „Brustton der Überzeugung“.

Eine Vielzahl von Studien belegen, dass Menschen mit tieferen Stimmen als kompetenter, verlässlicher, sicherer und souveräner eingeschätzt werden.

Häufig entsteht der Eindruck einer tieferen Stimme durch den resonanzreichen und vollen Brustklang. Den tiefen Stimmsitz also.

Es geht nicht darum die Stimmlage künstlich nach unten zu drücken!

Optimal sprechen wir ohne Druck auf unserer natürlichen Indifferenzlage. Und mit unserem tiefen Stimmsitz.

Beides ist für uns selber gesünder und angenehmer. Und erzeugt eine deutlich bessere Außenwirkung!

Viele Menschen sprechen tendenziell leicht über ihrer Indifferenzlage. Zusätzlich ist häufig der Stimmsitz erhöht.

Mögliche Gründe dafür sind Anspannung, Stress oder Erziehung und Prägung.

Die Indifferenzlage und der natürlich tiefe Stimmsitz lassen sich ohne Probleme wieder erwerben. Allerdings müssen die beteiligten Organe und Muskelgruppen durch Übung daran gewöhnt werden.

Training des tiefen Stimmsitzes:

Tönen Sie auf die Vokale „O“, „U“ und „A“.

Fokussieren Sie sich in Ihren Rumpfbereich. Lösen Sie Anspannungen im Halsbereich. Konzentrieren Sie sich dabei wahlweise auf den Unterbauch, den Solarplexus oder den Brustbereich.

4. Empfehlungen für Stimme und Sprechweise

Stimmsitz und Stimmlage

Achten Sie auf Ihre Stimmlage. Besonders in Stresssituationen oder bei Erhöhung der Lautstärke neigt man dazu, die Sprechstimme zu überhöhen.

Trainieren Sie Ihre optimale und physiologisch schonende Sprechstimmlage (Indifferenzlage).

Überprüfen Sie immer wieder (auch nach Stresssituationen) Ihre Stimmlage. Damit Sie wieder „runterkommen“.

Es ist empfehlenswert, bereits vor kritischen Situationen das „Runterkommen“ zu initiieren.

Erinnern Sie sich an die Übungen, um den Fokus im Körper zu senken (Füße, Becken, Bauch...).

Trainieren Sie die Bauchatmung und Ihren tiefen Stimmsitz. Setzen Sie Ihre vollklingende souveräne Stimme ein - im „Brustton der Überzeugung“.

Melodiebewegung und Stimm-Senkungen

Am Ende eines Gedanken, spätestens aber am Ende eines Satzes, ist es notwendig die Stimme deutlich zu senken.

So signalisieren Sie dem Hörer das Ende einer Sinneinheit. Und machen bei Bedarf auch Ihre Entschiedenheit klarer!

Die Verständlichkeit und Überzeugungskraft eines Sprechers hängen wesentlich von der Zahl der Stimmensenkungen ab!

Sinnvolle Betonungen

Ein häufiger Fehler ist, zu deutlich sprechen zu wollen - und zu viel zu betonen.

Dazu gibt es eine Faustregel: in einem Satz hat immer nur ein Wort den Hauptakzent.

Zu viele Betonungen lassen das Wesentliche nicht mehr erkennen - die aufgenommenen Informationen sind willkürlich. Sie werden nicht mehr wirklich verstanden.

Sprech-Tempo

Ein überhöhtes Sprechtempo ist für Ihre Zuhörer auf Dauer extrem anstrengend.

Versuchen Sie nicht künstlich langsamer zu sprechen, sondern setzen Sie gezielt mehr Atempausen.

Das hilft Ihnen, sich zu strukturieren und lässt Sie weniger atemlos oder hektisch, letztlich also souveräner und gelassener wirken. Auch Ihr Zuhörer kann so besser und entspannter folgen.

Ein gehetztes und hohes Sprechtempo signalisiert in der Regel Tief Status.

Sprech-Atmung

Atmen Sie vor Sprechbeginn **nicht** aktiv, laut und tief ein.

Sie haben immer ausreichend Luft zum Sprechen. Aktives Einatmen ist kraftraubend und unökonomisch.

Lassen Sie in kurzen Sprechpausen die Luft einfach nachströmen.

Ihre Zwerchfellatmung sorgt automatisch und reflektorisch dafür, dass die nötige Luft von selber wieder einströmt.

Körperhaltung

Unterstützen Sie Ihre Stimme durch eine physiologisch angemessene und aufrechte Körperhaltung.

Variieren Sie immer wieder Ihre Haltung. Dadurch verringern Sie Verspannungen, die Ihre Atmung und Ihren Stimmklang beeinträchtigen.

Achten Sie darauf, dass Ihr Bauch nicht durch falsche Haltung, dauerndes Einziehen oder zu enge Kleidung eingedrückt wird. In dem Fall sind keine natürliche Bauchatmung und damit kein voller Stimmklang möglich.

Variantenreiches Sprechen

Modulieren Sie in Sprechtempo, Klang und Stimmlage. Setzen Sie gezielte Pausen und Stimmensenkungen ein.

Das fördert Ihre Überzeugungskraft weit mehr als druckvolles Sprechen und übertriebene Lautstärke.

5. Stimm-Gesundheit

Flüssigkeit

Wenn Sie viel Sprechen müssen, trinken Sie viel. Gerade beim Sprechen und Präsentieren in trockenen Büro- oder Seminarräumen trocknen Ihre Schleimhäute und die Stimmbänder sehr schnell aus. Dies kann wiederum zu übermäßiger stimmlicher Belastungen und Erschöpfung führen.

Kaffee, schwarzer Tee und Alkohol sind nicht geeignet, da sie dehydrierend (austrocknend) wirken.

Der Einsatz von Lutschbonbons ist kein dauerhaft adäquater Ersatz für ausreichendes Trinken. Geeignete Bonbons oder Pastillen wie z.B. Salbei, Emser-Pastillen, Isla Moos u.ä. können aber vor allem bei Entzündungen oder starker Beanspruchung entspannend wirken. Weniger geeignet sind scharfe menthol- oder eukalyptushaltige Bonbons, da sie die Schleimhäute reizen können.

Rauchen

Rauchen wirkt bekanntlich schädlich auf die Stimme. Die Schadstoffe der Zigarette greifen Schleimhäute und Stimmbänder stark an.

Räuspern

Vermeiden Sie häufiges Räuspern. Dadurch werden die empfindlichen Stimmbänder zu hart aneinander gerieben und überbeansprucht.

Durch Räuspern wird versucht, Schleim-Belag von den Stimmbändern zu entfernen.

Ein kurzes Abhusten entfernt den Belag schonender und effektiver.

Erkältungen und Heiserkeit

Bei Erkältung und Heiserkeit sollten Sie Ihre Stimme unbedingt schonen. Wenig Sprechen! Auch Flüstern ist auf Dauer zu anstrengend für den gesamten Sprechapparat.

Bei länger anhaltender Heiserkeit konsultieren Sie bitte einen Facharzt (HNO oder Phoniater). Bitte nehmen Sie Ihre Stimme und deren Belastungen ernst.

Dauerhafte Überbeanspruchungen können zu Stimmschäden führen, die oft nur schwer und aufwändig behandelbar sind.

6. Übungs-Texte

Meeres Stille

Tiefe Stille herrscht im Wasser
Ohne Regung ruht das Meer
Glatte Fläche ringsumher.
Keine Luft von keiner Seite
Todesstille fürchterlich!
In der ungeheuren Weite
reget keine Welle sich.

Johann Wolfgang von Goethe

Mondnacht

Es war, als hätt der Himmel
Die Erde still geküsst,
Dass sie im Blütenschimmer
Von ihm nun träumen müsst.

Die Luft ging durch die Felder,
Die Ähren wogten sacht
Es rauschten leis die Wälder,
So sternklar war die Nacht.

Und meine Seele spannte
Weit ihre Flügel aus,
Flog durch die stillen Lande,
Als flöge sie nach Haus.

Joseph von Eichendorff

Passage aus Goethes Faust:

Das drängt und stößt, das rutscht und klappert!
Das zischt und quirlt, das zieht und plappert!
Das leuchtet, sprüht und stinkt und brennt!
Ein wahres Hexenelement!

Johann Wolfgang von Goethe

Wünschelrute

Schläft ein Lied in allen Dingen,
Die da träumen fort und fort,
Und die Welt hebt an zu singen,
Triffst du nur das Zauberwort.

Joseph von Eichendorff

Die Nacht

Die Nacht holt heimlich durch des Vorhangs Falten
aus Deinem Haar vergessnen Sonnenschein.
Schau, ich will nichts, als Deine Hände halten
und still und gut und voller Frieden sein.

Da wächst die Seele mir, bis sie in Scherben
den Alltag sprengt; sie wird so wunderweit:
an ihren morgenroten Molen sterben
die ersten Wellen der Unendlichkeit.

Rainer Maria Rilke

7. Wirkungsfaktoren

- **Sprechstimmlage / Indifferenzlage**
- **Sprechgeschwindigkeit**
- **Pausen**
- **Sprech - Atmung**
- **Stimmsitz**
- **Stimm - Klang**
- **Volumen, Klangfülle, Resonanz**
- **Artikulation / Kiefer - Beweglichkeit**
- **Lautstärke**
- **Tragweite**
- **Melodiebewegung / Stimm - Senkungen**
- **Sprech – Rhythmus**
- **Modulation**

8. Literatur

Arno Fischbacher

Geheimer Verführer Stimme
77 Antworten zur unbewussten Macht in der
Kommunikation

(Einführung in das Thema)

Kristin Linklater:

Die persönliche Stimme entwickeln.
Ein ganzheitliches Übungsprogramm zur
Befreiung der Stimme.

(Vertiefendes und sehr intensives Übungsbuch)

Horst Coblenzer:
Franz Muhar

Atem und Stimme.
Anleitung zum guten Sprechen.

(In erster Linie Körperübungen)

Fritz Reusch:

Der kleine Hey.
Die Kunst des Sprechens.

(Übungsbuch für Artikulation)

Vivien Zuta:

Warum tiefe Männerstimmen doch nicht sexy sind.
Das Geheimnis unserer Stimme

(Wissenschaftliche Hintergründe locker aufbereitet)

9. Links

www.stimme.at

Empfehlenswerte Seite mit zahlreichen nützlichen und interessanten Informationen zum Thema Stimme.

Bei noch offenen Fragen können Sie sich gerne an mich wenden:

**Ralf Hüttinger
Schönstraße 64
81543 München**

**Tel.: 089 65 34 91
Mobil: 0173 32 94 710**

E-Mail: info@ralf-huettinger.de