



Stimmcoaching

Finde deine authentische Stimme!

Eine schnelle Übung die du für dich machen kannst:

- *Höre eine Sprachnachricht von dir mit geschlossenen Augen und spüre dabei in deinen Körper
 - *Schreibe 3 Beobachtungen dazu auf!
- *Stelle dich jetzt hin und spüre deine Füße, dabei atmest du 5 tiefe Atemzüge durch die Nase.
 - *Stelle dir dein Lieblingstier oder eine Person die du sehr magst vor.
 - *Spüre dabei was mit deiner Atmung passiert.
- *Spreche eine Sprachnachricht auf dein Handy in dieser gelösten, körperlichen und mentalen Stimmung. Erzähle wie du dich genau jetzt fühlst.
 - *Höre wieder mit geschlossenen Augen deiner Stimme zu.
 - * Schreibe dabei 3 Beobachtungen auf!

Gerne kannst du mir deine Beobachtungen mitteilen auch wenn du mehr zu meinem

1:1 Stimmcoaching erfahren willst, melde dich über messenger oder mail:
claudia.xander@gmail.com Ich freue mich auf Dich und höre Dich!
Herzlichst aus der schönen Toscana, Claudia Xander