

Stimme & Nervensystem im Einklang

SOVTE (Semi-Occluded Vocal Tract Exercises) sind nicht nur für die Stimmgesundheit wertvoll – sie wirken direkt auf das Nervensystem. Durch gezielte Atemführung, sanfte Vibrationen und Kehlkopflockerung unterstützen sie die **Vagusnerv-Stimulation, muskuläre Entspannung** und **emotionale Regulation**.

In diesem 2-stündigen Workshop erfährst Du:

- ✓ Wie SOVTE das Nervensystem regulieren und Stress abbauen kann
- ✓ Welche Übungen gezielt Verspannungen lösen und die Stimme befreien
- ✓ Wie du Atmung, Stimme und Nervensystem in Einklang bringst
- ✓ Praktische Anwendungen für Therapie, Gesang und Alltag

Ob als Stimmprofi oder für die persönliche Praxis – entdecke, wie Du mit einfachen, effektiven Übungen dein Nervensystem stärkst und deine Stimme mühelos entfaltest!

Britta Balandat, Logopädin MSc, Sängerin und
Stephanie Diehl, MA SLPA, Logopädin, Heilpraktikerin
Psychotherapie

Online Kursdaten 2025

Dienstag 22. Juli 2025 / 17.00 – 19.00 Uhr

Mittwoch 15. Oktober 2025 / 17.00 – 19.00 Uhr

Kosten: 58 Euro/SF

Weitere Informationen und Anmeldung:

www.sovte.ch/aktuelles

praxis@stephanie-diehl.com



Die Wirkungsweise von SOVTE auf das Nervensystem

- Sanfte Schwingung ••• tiefe Regulation •
- freier Klang •••

Stephanie Diehl und Britta Balandat laden ein •