

Morgenroutine: Guten Morgen, Stimme!



DER SCHULTERNHEBER

Rücken gerade. Beim Einatmen die Schultern bis zu den Ohren anheben. Beim Ausatmen locker fallen lassen. 3x wiederholen!



MMMJAMMM

Stell Dir vor, dass Dein Lieblingsgericht vor Dir steht. Mmmhm! Summe diesen Ton, während Du Kaubewegungen machst und lass Deine Stimmbänder vibrieren.



DER ZUNGENSCHNALZER

Schnalze mehrmals mit der Zunge. Das stärkt Deine Zungenmuskulatur.



DER FLATTERMANN

Flattere mit Deinen Lippen. Fange mit einem neutralen Ton an und variiere langsam.



DIE VOKALSIRENE

Summe die Vokale in einem Zug durch und spüre dabei wo sie sitzen. Achte auf große Mundbewegungen. Vom dunkelsten zum hellsten Ton!

Der krönende Abschluss: Körper ausschütteln, kleiner Dance-Move und gut gelaunt in den Tag starten!