



# Freie Stimme unter Stress

DREITÄGIGES SEMINAR · 9.–11. OKTOBER 2026 · BERLIN

*Stimme · Emotion · Nervensystem · Faszien*

**mit Ursula Scribano & Larissa Grassmann**

*Ein körper- und wahrnehmungsorientiertes Seminar für Coaches,  
Therapeut:innen, Pädagog:innen und Fachpersonen, die ihre Stimme bewusst,  
klar und professionell einsetzen möchten.*

---

Unsere Stimme spiegelt unmittelbar den Zustand unseres Nervensystems – sie macht hörbar, wie es uns wirklich geht. Besonders unter Druck wird sie leise, kurzatmig, hart, gepresst oder brüchig. In diesem dreitägigen Seminar verbinden wir Wissen über Stimmgebung, Faszien, Nervensystem und Polyvagal-Theorie mit intensiver Selbsterfahrung. Sie lernen, Ihre stimmlichen Stressmuster zu verstehen, Spannungen zu lösen und Ihre Stimme als verkörperte Resonanz neu zu erleben – stabil, flexibel, präsent.

*„Ihre Stimme als regulierender Anker — stabil, flexibel, präsent.“*

## Aufbau des Seminars

### **TAG 1** Stimme und Nervensystem – verstehen, spüren, befreien

Was passiert im Nervensystem bei Überforderung? Wie beeinflusst Stress unseren Atem, unsere Stimme und Sprache? Auf Basis der Polyvagal-Theorie erforschen Sie, wie sich das Erleben von Sicherheit oder Bedrohung auf die stimmgebenden Prozesse auswirkt. Durch körperbasierte Übungen und gezielte Faszienarbeit lernen Sie, den Zusammenhang von emotionalem Erleben, Faszien, Atem und Stimme bewusst zu verändern.

**Fokus:** Verstehen und Lösen eigener Stressmuster, erste Regulationsstrategien. Sie entdecken den freien Atem als kraftvolle Ressource.

### **TAG 2** Stimme als Resonanz – verkörpert sprechen, verbunden bleiben

Nicht Worte, sondern vor allem der Klang der Stimme macht sie als Persönlichkeit erlebbar. In aufeinander aufbauenden Übungen erforschen Sie Ihre Stimme jenseits von Sprache als Klangvibration in den Körper-Resonanzräumen. Gedanke, Gefühl, Atem, Faszien und Klang verbinden sich zu einem lebendig schwingenden Ganzen.

**Fokus:** Stimme und Sprache im Körper verankern, Resonanzräume erweitern, Stabilität und Ausdruckskraft entwickeln.

### **TAG 3** Stimme im Alltag – präsent und klar im Kontakt

Sie übertragen das Gelernte in konkrete Gesprächs- und Konfliktsituationen aus Ihrem Alltag. In Rollenspielen erproben Sie im geschützten Rahmen, wie sich stimmliche und körperliche Balance in herausfordernden Kommunikationssituationen aufrechterhalten lässt.

**Fokus:** Erweiterung des persönlichen Werkzeugkoffers für Handlungsfähigkeit, klare und authentische Kommunikation.

## Wer Sie begleitet



### Ursula Scribano

*Dipl.-Schauspielerin · Dozentin für Stimme & Ausdruck*

Verbindet langjährige körper- und stimmorientierte Praxis (n. Kristin Linklater) mit Erfahrung als Schauspielerin sowie neurobiologischer Forschung, Embodiment und systemischem Coaching. Begründerin von Neuro-Regulating-Voice® (NRV).

[stimmeerleben.de](https://www.stimmeerleben.de)



### Larissa Grassmann

*Zertifizierte Physiotherapeutin · Faszienexpertin*

In eigener Praxis tätig und Begründerin des Polyvagalen Embodiment Trainings (PET). Seminarleiterin für Polyvagal-Techniken in der Physiotherapie und Autorin des Buches „Die Polyvagale Hausapotheke“.

[faszienatelier.de](https://www.faszienatelier.de)

*Für Coaches, Therapeut:innen, Pädagog:innen und Fachpersonen in beratenden, begleitenden oder lehrenden Berufen.*

**Termin** 9. – 11. Oktober 2026

**Ort** Vaterunser-Kirchengemeinde · Detmolder Str. 17 · 10715 Berlin

**Kosten** 650 € - **Anmeldeschluss** 31. August 2026

#### **Storno**

Bis 6 Wochen vor Seminarbeginn: kostenfreie Stornierung.

Bis 3 Wochen vor Seminarbeginn: 50 % der Seminargebühr.

Danach: 100 % der Seminargebühr.

Eine Ersatzperson kann jederzeit benannt werden.

**Anmeldung unter:** [info@stimmeerleben.de](mailto:info@stimmeerleben.de)

*Wir freuen uns auf Sie.*