

## Stimme & Energie Werkzeuge 25.03.2021

### Artikulation:

nasse Mähne, Kussmund & Froschmaul

AEIOU: Gedichte, extra Blatt

### Starten mit:

Kutschersitz + mmmh hh summen, mit Lippen summen;

*„Guten Aaaabend Frau Aaaaaadam“*

### Beweglichkeit:

mamm, memm, mimm, momm, mummm, mimm, memm, mamm

Singen: Do-Mi-Fa-So: wechselseitig auf die Brustmitte klopfen

### Tragfähig & Stimmsitz:

hop, hop, hop; ft, ft, ft; pst, pst, pst; gsch, gsch, gsch; geh-weg;

**Energie tanken:** Schultern nach hinten kreisen

### Weitere Tipps:

Gähnen, Schulter lockern, was ist mein Ziel; welche Emotionen möchte ich übertragen?  
Apfelsaft mit Leitungswasser; einsummen: mmmh hh; Kaffee mit Kardamom bzw. Zimt würzen; blubbern

