



## STAAP aktuell

---

### CAS Stimme und Sprechen – Wir gratulieren!



*vordere Reihe von li: Martin Ackermann, Katrin Bichler, Katrin Wolf, Stefan Sutter  
hintere Reihe von li: Katrin Hiss, Manuela Niederberger, Carmen Bucher*

Am 8. Juni 2024 wurden die Absolvierenden des CAS Stimme und Sprechen zertifiziert. Herzliche Gratulation!

So konnten eine Logopädin, eine Juristin, eine Radiojournalistin, eine Sachbearbeiterin, eine Lehrentwicklerin und -spezialistin, ein Verkehrsplaner und ein Sprecher und Schauspieler nach dem intensiven Studium und Stimmtraining ihr Zertifikat entgegennehmen.

«Das, was ich im CAS gelernt habe, wird mir nicht nur in meinem beruflichen Alltag, sondern genauso im persönlichen Bereich von Nutzen sein.»

«Ich bin mutiger geworden und kann heute vor andere Menschen hinstehen und frei sprechen – und es macht mir sogar Spass. Der CAS war ein grossartiges Lernerlebnis.»

Sich einerseits fürsorglich und achtsam mit der eigenen Stimme und Sprechweise beschäftigen und andererseits mutig Neues ausprobieren und sein Potential erweitern – dazu lädt diese individuelle Weiterbildung auf der Basis der AAP ein!

Die Durchführung des Modul 1 des neuen Studiengangs findet definitiv statt! **Start 06./07. Sept. 2024.**  
Jetzt noch anmelden für das Modul 1: (bis 03.09. möglich)

<https://www.phlu.ch/weiterbildung/studiengaenge/cas-stimme-und-sprechen.html>

## Agenda

06. Sept. 2024	CAS Stimme und Sprechen	S. 4
21. Sept. 2024	Gastkurs mit Barbara Maria Bernhard	S. 5
25. Sept. 2024	Individuelle Einführungskurse	S. 2
27. Sept. 2024	Meine Sprechsicherheit stärken	S. 7
11. Okt. 2024	Meine Sprechsicherheit stärken	S. 7
26. Okt. 2024	Übungstagung STAAP	S. 3
22. Nov. 2024	Meine Sprechsicherheit stärken	S. 7
10. Dez. 2024	Fachrunde AAP online	S. 6
25. Jan. 2025	Mitgliederversammlung STAAP	
15. März 2025	Wirkungsvoll sprechen 1	S. 3
22. März 2025	Trainer*innen-Treffen STAAP	
07. Mai 2025	Wirkungsvoll sprechen 2	S. 4
14. Juni 2025	Übungstagung STAAP	
20. Sept. 2025	Gastkurs mit Birgit Kurtz	S. 6

## Infos zu den einzelnen Veranstaltungen

### AAP Einführungskurse

#### Individuelle Einführungskurse (max. 3 Teilnehmende)

Nach diesem dreistündigen Basis-Einführungskurs wissen Sie, was das Konzept der AAP (Atemrhythmisch Angepasste Phonation) beinhaltet und haben erste grundlegende Zusammenhänge für ein erfolgreiches Sprechen erkannt und erlebt. Diese individuellen Kurse finden jeweils an verschiedenen Orten in der Schweiz statt und garantieren eine für Sie zugeschnittene persönliche Arbeit in der Kleingruppe (max. 3 Personen).

**Chur:** jeweils mittwochs nach Vereinbarung

**Zeit:** 14:00 – 17:00 Uhr

**Info und Anmeldung:** Christian Sprecher; [christian.sprecher@bluemail.ch](mailto:christian.sprecher@bluemail.ch)

**Degersheim:** jeweils freitags nach Vereinbarung

**Zeit:** 08:30 – 11:30 Uhr

**Info und Anmeldung:** Catrina Gaudenz; [catrinagaudenz@yahoo.de](mailto:catrinagaudenz@yahoo.de)

**Dübendorf:** jeweils samstags nach Vereinbarung

**Zeit:** 09:00 – 12:00 Uhr

**Info und Anmeldung:** Miriam Fahrni; [info@personare.ch](mailto:info@personare.ch)

**Escholzmatt:** jeweils freitags nach Vereinbarung

**Zeit:** 08:30 – 11:30 Uhr

**Info und Anmeldung:** Esther Bucher; [bucher.esther@bluwin.ch](mailto:bucher.esther@bluwin.ch)



**Luzern:** Mittwoch, 25. Sept., 23. Okt. und 20. Nov. 2024 oder nach Vereinbarung

**Zeit:** 14:00 – 17:00 Uhr

**Info und Anmeldung:** Caroline Steffen; [caroline.steffen@phlu.ch](mailto:caroline.steffen@phlu.ch)

**Zürich:** jeweils mittwochs nach Vereinbarung

**Zeit:** 14:00 – 17:00 Uhr

**Info und Anmeldung:** Natalja Tribo; [natalja.tribo@gmail.com](mailto:natalja.tribo@gmail.com)

## **Sprechen – Stimme – Ausdruck**

### **Übungstagung STAAP**

Die öffentliche Übungstagung von STAAP dient einerseits dazu, Interessierten die physiologische Art der Stimmgebung beim Sprechen und Singen theoretisch und praktisch näher zu bringen und lädt andererseits erfahrene Fachleute dazu ein, ihr Wissen rund um die Atemrhythmisch Angepasste Phonation nach Coblenzer/Muhar zu teilen, zu reflektieren und mit gezielten Fragen weiterzuentwickeln.

Nach einem musikalischen Einstieg in den Tag werden wir unsere individuellen Antworten auf folgende Fragen zusammentragen:

- Welche Erfahrungen mit Textgestaltung und Textinterpretation haben wir bisher gemacht?
- Wie lässt sich mit Texten arbeiten?
- Welche Texte eignen sich für welche Zielsetzungen?
- Welche Fragen haben wir zur Arbeit mit Texten?

Christian Sprecher wird uns aus der Welt des Theaters zum Thema Rollenverständnis und Authentizität einen Input geben.

Abschliessend werden wir offene Fragen klären und wertvolle Erkenntnisse sowie konkrete Übungsangebote zusammentragen.

**Leitung:** Miriam Fahrni, Christian Sprecher, Caroline Steffen

**Ort:** Lägernstrasse 19, 8600 Dübendorf

**Datum:** Samstag, 26. Okt. 2024

**Zeit:** 10:00 – 16:00 Uhr

**Anmeldung:** [info@staap.ch](mailto:info@staap.ch)

### **Wirkungsvoll sprechen 1**

Dieser Kurs macht Sie mit dem Konzept der AAP (Atemrhythmisch Angepassten Phonation) bekannt und lässt Sie praxisorientiert AAP erleben. Die Kurseinheit ist der erste Baustein des CAS Stimme und Sprechen und wird bei einem allfälligen Besuch angerechnet.

**Leitung:** Caroline Steffen und Ueli Kilchhofer

**Ort:** PH Luzern

**Datum:** Samstag, 15. März 2025 (09:00 – 17:30) und Mittwoch, 09. April 2025 (13:30-18:30)

**Anmeldung und weitere Informationen:** Caroline Steffen; [csteffen@gmx.ch](mailto:csteffen@gmx.ch) oder Ueli Kilchhofer; [info@kilchhofer.com](mailto:info@kilchhofer.com) oder



<https://www.phlu.ch/weiterbildung/kurse/wirkungsvoll-sprechen-1.html>

Ausgebucht – Warteliste vorhanden

## AAP Vertiefungskurse

### Wirkungsvoll sprechen 2

Dieser Kurs ist offen für alle, die AAP bereits kennen (z.B. durch den Einführungskurs «Wirkungsvoll sprechen 1» oder über ein anderes Angebot) und das Gelernte vertiefen möchten.

**Leitende:** Caroline Steffen und Esther Bucher

**Ort:** PH Luzern

**Datum:** 07. Mai 2025

**Zeit:** 13:30 – 17:30 Uhr

**Anmeldung und weitere Informationen:** Caroline Steffen; [caroline.steffen@phlu.ch](mailto:caroline.steffen@phlu.ch) oder Esther Bucher; [bucher.esther@bluewin.ch](mailto:bucher.esther@bluewin.ch)

Oder <https://www.phlu.ch/weiterbildung/kurse/wirkungsvoll-sprechen-2-vertiefungskurs.html>

## AAP Weiterbildung

### CAS Zertifikatsstudiengang Stimme und Sprechen; PH Luzern

Der CAS Stimme und Sprechen findet statt!

Der *CAS Stimme und Sprechen* richtet sich an Menschen, die beruflich viel und gut sprechen müssen und die ihren persönlichen Auftritt optimieren wollen oder an alle, deren Interesse an der persönlichen Weiterentwicklung ihrer Stimme liegt.

Der Studiengang besteht aus 2 Modulen (aufeinander aufbauend). Es kann auch nur das Modul 1 belegt werden.

Der *CAS Stimme und Sprechen* startet am 06. Sept. 2024 definitiv mit dem Modul 1. Dieses dauert von Sept. 24 bis Jan. 25. Aktuell gibt es zu wenige Anmeldungen für den ganzen CAS, inklusive das Modul 2. Es gibt noch freie Plätze. Also, schnell anmelden unter

<https://www.phlu.ch/weiterbildung/studiengaenge/cas-stimme-und-sprechen.html>

### Start: 06./07. Sept. 2024

*Modul 1: «Auftrittskompetenz – Grundlagen und Training»*

4 Präsenzveranstaltungen à 12 Stunden.

08./09. Sept.; 18./19. Okt.; 15./16. Nov.; 06./07. Dez. 2024

*Modul 2: «Transfer in den persönlichen Alltag»*

3 Präsenzveranstaltungen à 12 Stunden.

14./15. Feb.; 04./05. April und 16./17. Mai 2025.

*Dauer der Präsenzveranstaltungen*

Freitag von 13:30 – 18:30 Uhr; Samstag von 09:00 – 17:30 Uhr.



Dazu kommen die Arbeit in Lerngruppen sowie das selbständige Training, das Literaturstudium und gegenseitige Hospitationen.

Bei erfolgreichem Abschluss des *CAS Stimme und Sprechen* wird das Zertifikat mit dem Titel «Certificate of Advanced Studies Pädagogische Hochschule Luzern in Stimme und Sprechen» mit 10 CP nach ECTS verliehen.

Bei ausschliesslichem Besuch des Modul 1 wird eine Kursbestätigung und 5 ECTS-Punkte vergeben.

**Leitung des Lehrgangs:** Caroline Steffen, Dozentin PH Luzern

**Durchführungsort:** PH Luzern

*Weitere Dozierende*

Kathrin Brühlhart Corbat: Theaterpädagogin, Schauspielerin

Miriam Fahrni: Logopädin, AAP-Trainerin

Ueli Kilchhofer: Psychologe, Trainer für angewandte Kommunikation, AAP-Lehrtrainer

Emanuel Nay: Sekundarlehrer, Gebärdensprachlehrer

Christian Sprecher: Schauspieler, Stimm- und Sprechtrainer

Salome Zwicky: Spezialärztin FMH für Ohren-Nasen-Halskrankheiten, speziell Phoniatrie

**Anmeldung und weitere Informationen:**

<https://www.phlu.ch/weiterbildung/studiengaenge/cas-stimme-und-sprechen.html>

## AAP Gastkurs

### Achtsam sprechen

#### Aus der Ruhe in die Kraft

#### Wellness für die Stimme

Durch unseren schnelllebigen Alltag gebrauchen wir die Stimme im Gespräch oder bei Vorträgen oftmals unachtsam und ungesund. Wir bemerken dies durch mangelnde Tragfähigkeit, Anstrengung bis hin zur Heiserkeit.

Indem wir achtsam lernen, die individuellen Obertöne in der eigenen Stimme zu hören und gezielt zu ordnen, können wir auch in grossen Räumen klarer und ausdauernder sprechen.

#### Spielerisch professionell werden

In diesem Seminar erleben wir die Kreativität, die bei der Beschäftigung mit dem eigenen Stimmklang freigesetzt wird und experimentieren an kurzen, witzigen Gedichten und tiefsinnigen Prosatexten, die wir gemeinsam in der Gruppe „ersprechen“. Das lustvolle Spiel mit der Sprache ergibt sich wie von selbst. Auch das freie Reden vor Publikum wird belebt und wirksam verbessert.

**Leitung:** Barbara Maria Bernhard

**Ort:** Kirchgemeindehaus Kloten, Kirchgasse 30, 8302 Kloten

**Datum:** Samstag, 21. September 2024, 09:30 – 17:00 Uhr

**Anmeldung und weitere Informationen:** [info@staap.ch](mailto:info@staap.ch)

**Anmeldung offen, es hat noch freie Plätze!**



## Stimme, Atem und Ausdruck im Einklang Vom Atemrhythmus bis zur muskulären Dynamik des Körpers

### Das Dialogische als Grundprinzip

Stimmbildung im Sinne der AAP bedeutet ein körperorientiertes Atem-, Stimm- und Sprechtraining, das versucht, die vielen verschiedenen Funktionen, die bei der Stimmgebung ineinandergreifen, zu synchronisieren. Die dialogische Einstellung ist dabei immer das Grundprinzip. Indem wir dieses Grundprinzip in vielen kleinen Übungen trainieren, erhält Sprechen und Kommunizieren eine neue Qualität.

### Meine Stimme und ich

Wir erleben unseren Stimmklang oft ganz anders, als es unsere Mitmenschen tun. Wie wir die eigene Stimme hören und empfinden, stimmt mit der Wirkung außen oft nur bedingt überein. Sprachaufnahmen in Verbindung mit einem wertschätzenden und feinfühligem Feedback helfen, das Selbstbewusstsein und die positive Selbstwahrnehmung zu fördern, um die eigenen Fähigkeiten zu erkennen und vor allem zu schätzen.

**Leitung:** Birgit Kurtz

**Ort:** noch offen

**Datum:** Samstag, 20. September 2025, 09:30 – 17:00 Uhr

**Anmeldung und weitere Informationen:** [info@staap.ch](mailto:info@staap.ch)

## Fachrunde AAP online

Die *Fachrunde AAP online* bildet eine Form, an der STAAP-Mitglieder und alle an Stimme und Sprechen interessierte Menschen kostenlos teilnehmen können, um einem Fachthema zuzuhören und sich darüber auszutauschen.

Die Runde trifft sich in regelmässigen Abständen per zoom. Dabei wird zum Auftakt während 20 bis 30 Minuten zu einem ausgewählten Thema ein Kurzvortrag gehört. In der verbleibenden Zeit gibt es Gelegenheit für Fragen und Diskussion. Christian Sprecher, STAAP-Mitglied, moderiert den Anlass und freut sich auf einen regen Austausch.

**Nächstes Online Treffen:** Dienstag, 10. Dezember 2024, 17:45 – 19:15 Uhr

<https://us06web.zoom.us/j/87517675107?pwd=yvidF4V2xUmQ8BwV1gGr5aZdPSkICa.1>

**Thema:** Fragen und Antworten mit Gerhard Doss zu seinem Buch «Atemrhythmisch Angepasste Phonation», erschienen im Lehmanns Verlag.

*Bitte überlegt euch schon jetzt mögliche weitere Themen zu Beiträgen.  
Nur so kann die Fachrunde AAP online weitergeführt werden. Merci!*



## Angebote von STAAP Mitgliedern

### Meine Sprechsicherheit stärken

am Mikrofon, beim Schulanlass, beim Elterngespräch, beim Mitarbeitergespräch, an der Stammrunde

Auf spielerische Weise üben wir einfache technische Schritte zur optimalen Sprechweise. Wie merke ich, dass ich zu schnell, zu laut oder zu leise spreche? Wie bekomme ich mehr Atem und mehr Kraft in die Stimme?

Was kann ich ändern, um besser gehört und verstanden zu werden?

Dabei helfen uns zwei Konzepte:

Die Atemrhythmisch Angepasste Phonation (AAP) nach Coblenzer /Muhar und die Funktionelle Entspannung (FE) nach Marianne Fuchs.

**Leitung:** Irène Bucheli-Zemp, dipl.Logopädin, AAP-Lehrtrainerin, Körper- und Stimmtherapeutin

**Ort:** Gemeinschaftspraxis Bucheli, Rothenburgstasse 80, 6020 Emmenbrücke

**Daten:** 27. Sept. / 11. Okt. / 22. Nov. 2024

**Zeit:** Freitag, 9:30 – 17:00 Uhr

**Anmeldung und weitere Informationen:** [www.buchelly.ch](http://www.buchelly.ch) oder 041 280 66 65

