

# Ihre Stimme ist einzigartig

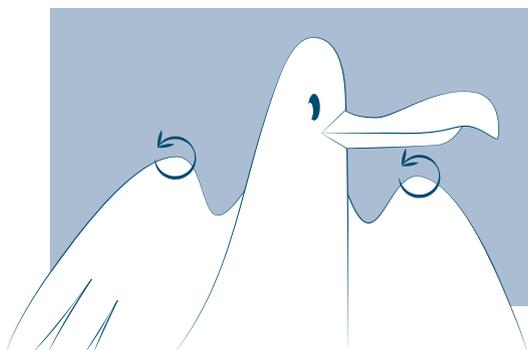
Wussten Sie schon: Ihre Stimme ist ebenso einzigartig wie Ihr Fingerabdruck. In der Bibel steht „Gott, ich danke dir dafür, dass du mich so wunderbar und einzigartig gemacht hast! **Psalm 139, 14**

Viele engagierte Mitglieder gestalten das Gemeindeleben. Bei der Kirchengemeinderatswahl geht es um die Leitung und Zukunft unserer Kirche. Dafür kandidieren Menschen mit ganz unterschiedlichen Erfahrungen und Fähigkeiten. Sie brauchen Ihre Stimme.

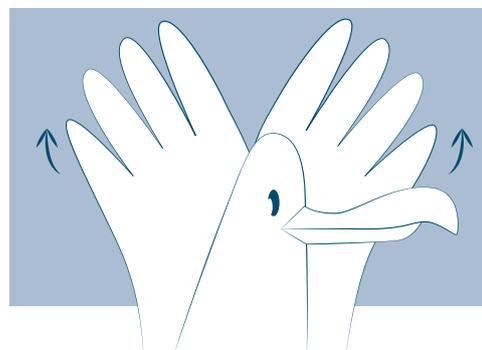
Nordkirche.de/**Mitstimmen**  
Kirchengemeinderatswahl 2022

# Aufwärmübungen für Ihre Stimme

## Übung 1: Schultern & Arme

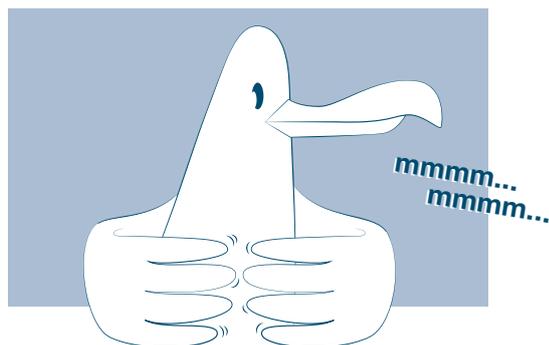


Kreisen Sie jede Schultern einzeln und anschließend beide Schultern gleichzeitig in beide Richtungen.

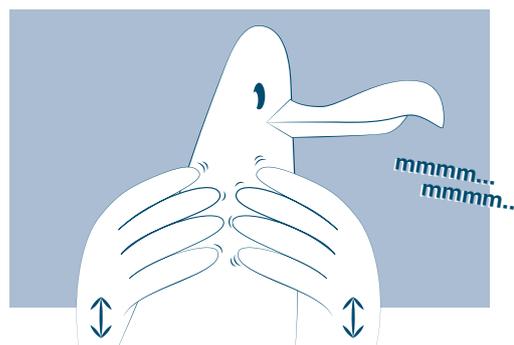


Machen sich so lang, wie möglich und greifen Sie dabei in die Luft.

## Übung 2: Oberkörper

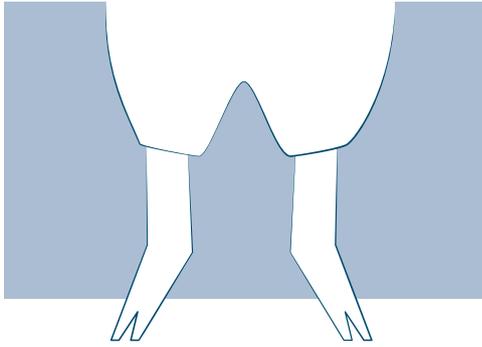


Klopfen Sie mit den Fingern leicht die Brust ab und summen dabei durchgehend ein: „mmm...“

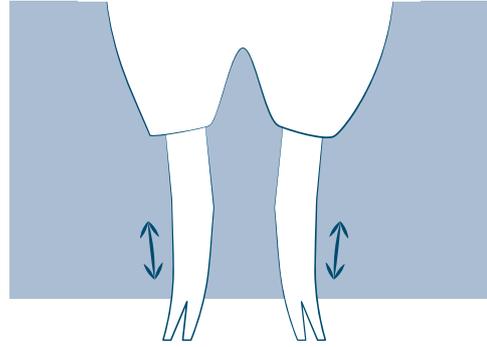


Wandern Sie mit Ihren klopfenden Fingern mehrmals bis hoch zum Hals und wieder zurück.

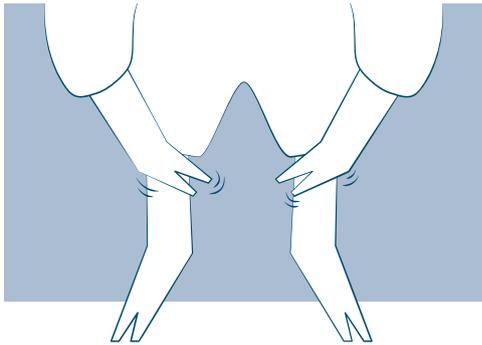
### Übung 3: Beine



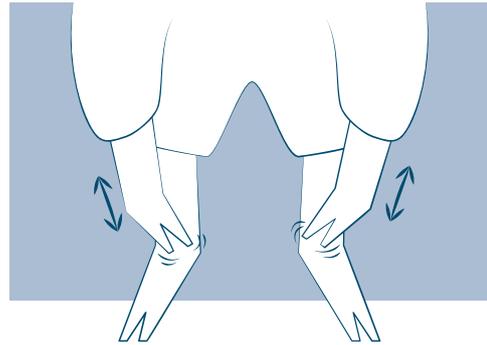
Strecken Sie Ihre Beine, indem ...



... Sie sich auf die Zehenspitzen stellen. Wiederholen Sie dies ein paar mal.



Klopfen Sie Ihre Beine leicht ab.

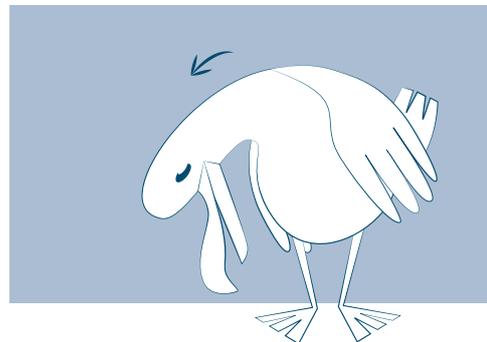


Wandern Sie dabei mit Ihren Händen von oben nach unten und wieder zurück.

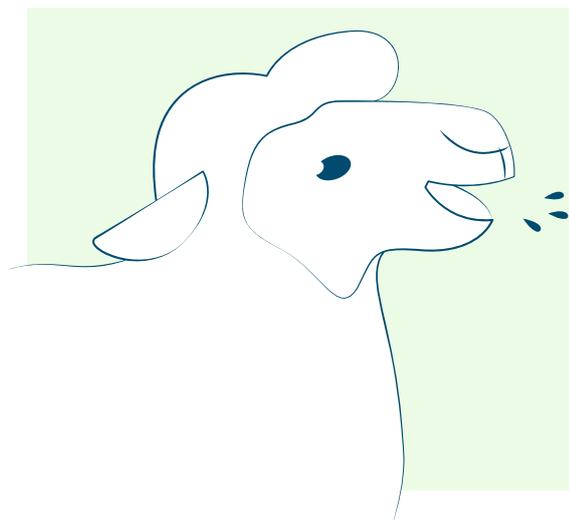
### Übung 4: Ganzkörper



Seufzen und gähnen Sie einmal aus vollem Herzen. Und lassen Sie dann ...



... Ihren Oberkörper locker nach vorne fallen. Wiederholen Sie die Übung ein paar mal.



### Übung 5: Zwerchfell

Es gibt etliche Lautübungen, die Zwerchfell und Zunge lockern, z. B.:

- (2x) f - s - sch
- (2x) ff - ss - schsch
- (2x) fff - sss - schschsch
  
- (2x) p - t - k
- (2x) pp - tt - kk
- (2x) ppp - ttt - kkk