

# ESTELA SANZ POSTEGUILLO

Flamenco & Weltmusiksängerin / Vocal Coaching & Inhouse-Seminare



## Erfolgsfaktor Stimme

### **Singen macht glücklich, gesund und erfolgreich!**

Die Stimme ist ein individuelles Ausdrucksmittel, das wir täglich einsetzen, aber selten bewusst wahrnehmen. Dabei hängt privat wie beruflich oft sehr viel davon ab, ob wir unsere Stimme auf die richtige Weise zum Klingen bringen.

Die gute Nachricht: Eine klangvolle Stimme, die die eigene Persönlichkeit zum Ausdruck bringt, lässt sich in kurzer Zeit erlernen. Neben Atem- und Stimmübungen ist das beste Mittel dafür das Singen. Denn wer beim Singen die Klangfülle und Resonanz seiner eigenen Stimme erfährt, wird sie auch in der täglichen Kommunikation bewusst einsetzen.

**Als Sängerin und Kamerafrau mit langjähriger Erfahrung auf und hinter der Bühne biete ich privates Vocal-Coaching und maßgeschneiderte Inhouse-Workshops an. Atem- und Stimmtechniken sowie das gemeinsame Singen bringen nicht nur sehr viel Spaß, sondern in kurzer Zeit das ganze Stimmpotential der Teilnehmer zur Entfaltung – für eine entspannte, klangvolle Stimme und eine überzeugende und resonanzreiche Präsenz auf der beruflichen Bühne.**

Singen kann aber noch mehr: Studien haben gezeigt, dass durch das tiefe Ein- und langsamere Ausatmen der Blutdruck sinkt, der Puls langsamer wird und sich die Muskulatur entspannt. Gleichzeitig werden beim Singen körpereigene Glückshormone ausgeschüttet und Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin abgebaut. Singen ist damit nicht nur die beste Grundlage für einen entspannten Lebensstil, sondern auch ein besonders freudvoller Weg zum Erfolg.

### **Mit Glückshormonen zum Erfolg**

Im Flamenco-Gesang ist eine authentische Stimme, eine tiefe Bauchatmung und besonders auch das Wechselspiel zwischen Spannung und Entspannung essentiell. Genau diese Aspekte sind auch für den wirkungsvollen Einsatz der Stimme grundlegend – sei es beim Singen von Rock- und Popsongs oder bei der täglichen Kommunikation. In den Kursen entwickeln die Teilnehmer diese Fähigkeiten beim Singen quasi nebenbei. Bereits innerhalb eines Workshops führt die Regulierung der Atmung zu einem bewussteren Einsatz der Stimme und einem entspannteren Körpergefühl. Durch unterschiedliche Kreativitätstechniken und das gemeinsame Singen in der Gruppe entwickelt sich schnell eine positive Haltung zur eigenen Stimme, die auch Hemmungen und Lampenfieber entgegenwirkt.

Lernen muss daher nicht immer anstrengend sein. In einer entspannten Kursatmosphäre und mit den richtigen Techniken ergeben sich die Erfolge wie von selbst.

## Inhalte der Workshops

- Atemtechniken für einen entspannten Stimmeinsatz ohne Kraftaufwand und zur Stärkung von Stressresilienz
- Übungen zur Stimmkräftigung, Klangfülle und Ausdrucksstärke
- Gemeinsames Singen von ausgewählten Liedern (Pop-, Rock- und Weltmusik nach Absprache)
- Individuelles Coaching zu Körperwahrnehmung und Ausstrahlung
- Beratung zu Bühnenpräsenz und Lampenfieber

**Die Inhalte können je nach Bedarf angepasst werden. Kontaktieren Sie mich für ein unverbindliches Angebot. Ich berate Sie gerne!**

## Ausbildung und Qualifikationen:

- Studiengang Kamera an der *HFF – Hochschule für Film und Fernsehen / München*
- Zahlreiche Spiel – und Dokumentarfilme als Kamerafrau und Oberbeleuchterin
- Gesangsausbildung an der *Fundación Cristina Heeren de Arte Flamenco / Sevilla*
- Langjährige Unterrichtserfahrung als Gesangslehrerin und Vocal Coach
- Zahlreiche Bühnenprojekte (Gesang, musikalische und dramaturgische Konzeption, Lichtkonzepte)

**Unterrichtssprachen:** Deutsch, Englisch, Spanisch, Italienisch, Französisch.

## Stimmen aus dem Unterricht

„Das Coaching von Estela hat mir ganz neue Facetten und vor allem ein entspanntes Verhältnis zu meiner Stimme aufgezeigt. Ich weiß jetzt, wie ich meine Stimme modulieren und wirkungsvoll einsetzen kann. Dieses Wissen verleiht mir in Vortragssituationen Ruhe und Sicherheit.“ (Sonja Zeman, Dozentin an der LMU München)

„Im Lauf der Jahre habe ich immer wieder miterlebt, wie Estela aus wirklich jeder Schülerin und jedem Schüler das Beste herausholt, sie gibt bei niemandem auf. Das Beste an Estelas Kursen ist allerdings, dass man – egal wie erschöpft, traurig oder sonstwie schlecht gelaunt man zuvor war – immer fröhlich hinausgeht, weil Estela es durch ihre offene und herzliche Art schafft, dass man nicht nur etwas lernt, sondern auch noch jede Menge Spaß dabei hat.“ (Marion Strencioch, Personalreferentin in Puchheim)

„Es ist eine Frage der Stimme und der Stimmung: meine Stimme wird immer besser und die Stimmung ist immer die beste. Die Kenntnisse und der Enthusiasmus von Estela stecken uns an und bringen uns jedes Mal einen Schritt mehr im Lernen und Genuss.“ (Mónica Carracedo, Architektin in München)

## Referenzen

Bayerische Theaterakademie August Everding im Prinzregententheater, Dresdner Bankzentrale München; Reuschel Bank; Gasteig / Carl-Orff-Saal; Münchner Künstlerhaus; Jazzclub Unterfahrt München; Apassionata Schloss Kaltenberg; Kulturhaus Schwanen; Fiesta Espanola Veranstaltungsforum Fürstenfeld ; Thurn und Taxis Schloßfestspiele; Theatron Musiksommer; Magnolienball Bayerischer Hof; Pasinger Fabrik München; Festival „Grimmaer Liederflut“ Grimma (bei Leipzig); Spanische Nacht Gut Immling; Tollwood Festival München; Lindenkeller Freising; Gut Sonnenhausen Glonn; NUTS Die Kulturfabrik Traunstein; Mühlentheater Erlangen; Theater Heppel & Ettlich München; Bühne U1 Garmisch; Redoute Passau; Neue Messe München; Schloss Nymphenburg