

POLYVAGAL EMBODIMENT TRAINING

STIMME & NERVENSYSTEM

Fortbildungskurs für PET Absolventen
& Interessierte

ein

polyvagaler Zugang
zu deiner (inneren) Stimme



Termin: .06.- 08.11.2026

Ort: Berlin

Leitung: Rabih Lahoud Larissa & Herbert Grassmann

750.- / 690.- Euro
für PET Absolventen



In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie die Verbindung zwischen Stimme und Nervensystem verstehen und nutzen können. Sie werden erfahren, wie Sie durch gezielte Übungen Ihre Stimme regulieren und stärken können. Dies kann Ihnen helfen ihre Stimme freier und sicherer zu nutzen.

Der Kurs umfasst folgende Themen:

- Einführung in die Physiologie des Nervensystems
- Die Bedeutung von Regulationstechniken für die Stimme
- Die Anatomie des auditiven Systems verstehen
- Übungen zur Stärkung der Stimme
- Die Stimme als Werkzeug für die Regulation von Emotionen
- Die Stimme als ventralen Zugang nutzen
- Die eigene Stimme entdecken

DAS PET INTENSIVTRAINING

Die Stimme ist wichtiger Teil unserer Identität und kann uns dabei helfen, unsere Emotionen zu regulieren und Traumata zu verarbeiten. Sie ist das, was uns einzigartig macht und uns von anderen unterscheidet. Aus polyvagaler Sichtweise ist die Stimme ein wichtiges Werkzeug für die Regulation von Emotionen und die Verarbeitung von Trauma. Wenn eine Person traumatische Erfahrungen gemacht hat, kann es sein, dass sie Schwierigkeiten hat, ihre Emotionen zu regulieren.

Die Stimme ist ein komplexes Instrument, das uns erlaubt, uns mit anderen zu verbinden, zu kommunizieren und uns auszudrücken. Unsere Stimme ist ein Ausdruck unserer Persönlichkeit und unserer Gefühle. Sie ist aber auch ein Spiegel unseres Nervensystems. Wenn wir gestresst oder angespannt sind, klingt unsere Stimme oft kratzig, unsicher oder leise. Umgekehrt kann eine gesunde Stimme uns helfen, uns wohler zu fühlen und besser mit Stress umzugehen.

Die Stimme spielt eine wichtige Rolle bei der Regulierung des auditiven Systems. Sie hilft dabei, die Lautstärke und die Klangqualität der wahrgenommenen Geräusche zu modulieren. Stimme und Prosodie sind eng miteinander verbunden. Die Stimme ist das Medium, durch das die Prosodie zum Ausdruck gebracht wird. Die Prosodie verleiht der Stimme Ausdruck und Bedeutung.

Rabih Lahoud

ist Sänger der erfolgreichen Jazzband Masaa, mit der er bereits 5 Alben veröffentlichte, und Mitglied der Band um Markus Stockhausen Eternal Voyage. Als Solist war er außerdem in zahlreichen Produktionen und Festivals involviert, u.a. bei den Händel Festspielen in Halle (2012), dem „Düsseldorf Festival!“ (2015, 2022), dem Rheingau-Festival (2019) und dem Elbjazz (2021).

Gewinner des Deutschen Jazzpreis (mit Masaa; CD "Irade" in der Kategorie "Album Vokal des Jahres"). Lahoud ist seit einigen Jahren einer der gefragtesten Gesangsdozenten Deutschlands und coacht zahlreiche Chöre und Ensembles, wie Maybebop, OnAir und den Bonner Jazzchor. Seine Leidenschaft ist die Vermittlung populärer Gesangstile und das Thema „Flow in der Stimme“, für das er sich in der Flow-Forschung wissenschaftlich vertiefte und engagierte.

Außerdem arbeitet Lahoud als Komponist. 2011 wurde sein Werk „Joseph Lamento“ durch den Chor des Bach-Vereins und dem Ensemble Concerto con anima in der Kölner Philharmonie uraufgeführt. 2015 wirkte er als Komponist und Sänger in der 6. Stadtteileroper mit der deutschen Kammerphilharmonie Bremen mit. In Zusammenarbeit mit dem Ensemble Modern und dem Pianisten Florian Weber wirkte er 2021 an einer Performance im Rahmen des Festivals "This is not Lebanon" mit.

Lahoud ist seit einigen Jahren einer der gefragtesten Gesangsdozenten Deutschlands und coacht zahlreiche Chöre und Ensembles, wie Maybebop, OnAir und den Bonner Jazzchor. Seine Leidenschaft ist die Vermittlung populärer Gesangstile und das Thema „Flow in der Stimme“, für das er sich in der Flow-Forschung wissenschaftlich vertiefte und engagierte. Dazu veröffentlichte er 2022 das Buch "Stimme im Flow".

