

NOVEMBER 2010

LEBEN

# LEBEN

NEWS

1,19 €

NR  
11

ÖSTERREICH'S BESTES GESUNDHEITS-MAGAZIN

ERFOLG  
SYMPATHIE  
EROTIK

**Pisten-fit: Die besten Übungen**

Ski-Asse präsentieren ihr Workout zum Erfolg.

**Backen: Lecker und vollkornig**

Gesunde Rezepte von Peter Gradwohl.

## Die Macht der Stimme

WIE SIE SICH BESSER GEHÖR VERSCHAFFEN

Die besten Tipps & Tricks, um die Stimme in Bestform zu bringen

# WENN GESANG ZUM ANTI-AGING-MITTEL WIRD

**Spezielle Gesangstechnik.** Wiener Gesangstrainerin hilft, durch Singen aktiv und wirkungsvoll dem Alterungsprozess entgegenzuwirken.

**Die Idee** kam buchstäblich über Nacht. „Mir kam der Gedanke, dass es einen Grund geben muss, warum Profisänger meist jünger und strahlender aussehen als andere“, so Ulrike H. Grossrubatscher. „Es muss an der Gesangstechnik liegen“, schloss die Querflöten- und Gesangspädagogin, die seit 1990 Mitglied im Zusatzchor der Staatsoper ist.

**Also bietet** die Wienerin „Anti-Aging durch Gesang“® an. „Mit einer speziellen Gesangstechnik, die für jede Stimme geeignet ist, können wir aktiv und wirkungsvoll dem Alterungsprozess entgegen-treten“, meint Grossrubatscher und nennt die vielen Vorteile:

- Gezieltes Training vor allem jener Muskeln des Gesichts, Hinterkopfes und Nackens, die für ein jüngeres Aussehen verantwortlich sind.
- Entdeckung und Stärkung der eigenen Stimme.
- Vertiefte Atmung, verbesserte Sauerstoffzufuhr.
- Verbesserte Körperspannung und Haltung.
- Konzentration und Hirnleistung in Schwung halten.
- Die Wohlfühl- und Glücksgefühle, die Singen auslöst, erleben.
- Die Körperwahrnehmung und Ausstrahlung verbessern.

**Kontakt & Infos:** Mag. Ulrike H. Grossrubatscher, Tel.: 0664/215 36 14, [www.antiagingdurchgesang.at](http://www.antiagingdurchgesang.at)



„Singen entspannt, hebt die Stimmung und stärkt das Selbstvertrauen.“