



LAX VOX®

DIE ÜBUNG ZUR PFLEGE,
REGENERATION UND ZUM
TRAINING DEINER STIMME

Diese Version des LAX VOX®-Flyers ist zur Eigennutzung und Weitergabe an Patient*innen und Schüler*innen gedacht. Er darf kostenfrei auf www.laxvox-institute.eu heruntergeladen und ausgedruckt werden. Das Urheberrecht für den Inhalt (die Fotos, Texte und Informationen) sowie das Markenrecht für die Marke LAX VOX® liegt bei S. A. Kruse u. a.. Dieser Flyer und die darin enthaltene Information dürfen nicht anderweitig kopiert, verbreitet, veröffentlicht oder zu Bewerbung eigener Produkte oder Dienstleistungen verwendet werden.



@laxvox_official



LAX VOX-The Original

www.laxvox-institute.eu
shop.laxvox.de

LAX VOX®

ÜBUNGSANLEITUNG



Du brauchst einen LAX VOX®-Schlauch und ein Gefäß mit Wasser, z. B. die LAX VOX®-Flasche.



Füll das Gefäß zu einem Drittel mit Wasser. Steck den LAX VOX®-Schlauch ins Wasser und nimm das andere Ende in den Mund.



Nimm eine gemütliche Körperhaltung im Sitzen oder Stehen ein. Mach ein stimmhaftes UUU auf einer entspannten Tonlage in den Schlauch. Das Wasser beginnt zu blubbern und du spürst die Vibration.

Fahr mit dem Schlauch im Wasser auf und ab und finde die Schlauchtiefe, auf der du das UUU am leichtesten machen kannst. Die meisten Menschen empfinden eine Schlauchtiefe bei den Markierungen 2-3 als angenehm.

Deine Wangen beben locker mit. Die Zunge liegt entspannt im Mund. Der Kiefer ist gelöst. Die Lippen schließen vollständig um den Schlauch. Die ganze Luft geht in den Schlauch. Genieße die angenehme Vibration für 3-5 Minuten.

Übungsmöglichkeiten:

- LAX VOX® Basic: auf einer entspannten Tonlage laxvoxen
- verschiedene Tonlagen ausprobieren
- Gleittöne: langsam mit der Stimme hoch- und runterfahren
- kurze Us hintereinander machen
- Melodien blubbern
- in den Schlauch sprechen



Nimm den Schlauch nach 3-5 Minuten aus dem Mund. Sing dein Lied, sprich deinen Text, mach Gleittöne oder kurze Töne, je nach Stimmziel. Deine Stimme ist weicher, kommt „wie von selbst raus“ und fühlt sich ausbalanciert an. Übe so 3-5 Mal am Tag für 3-5 Minuten. Es fühlt sich nicht gut an? Wir helfen dir. Du willst wissen, warum es wirkt? Das erklären wir dir gern.

Im LAX VOX® Institute zeigen wir dir in Einzelcoachings, Workshops, Kursen und Videokursen, was hinter LAX VOX® steckt und wie du es optimal für dich und dein Gegenüber nutzen kannst. Besuche uns auf www.laxvox-institute.eu

LAX VOX® PRODUKTE



Der LAX VOX®-Schlauch

Material: 100 % medizinisches Silikon (schadstofffrei, platinvernetzt, biokompatibel gem. USP Class VI)
Maße: 35 cm Länge, 1 cm Durchmesser, 2 mm Wanddicke
Reinigung: Nimm den Schlauch nach der Anwendung aus dem Wasser. Reinige ihn einmal täglich z. B. in der Spülmaschine bei 70 °C oder koche ihn aus.



Die Markierungen

dienen der visuellen Orientierung und helfen dabei, die Schlauchtiefe optimal für das jeweilige Stimmziel einzustellen, zu kontrollieren und zu kommunizieren.



Die LAX VOX®-Flasche

ist eine Retap®-Flasche.
Material: bruchsicheres Borosilikatglas, Deckel aus Thermoplastik Elastomer (TPE)
Volumen: 500 ml, Höhe: 190 mm, Umfang: 80 mm (max.),
Gewicht: 202 g (mit Deckel).



Auf der einen Seite der Flasche befinden sich Icons, die LAX VOX® erklären. Auf der anderen Seite befinden sich Markierungen, die anzeigen, bis wo du das Wasser einfüllen kannst. Nutze den ersten Tropfen, wenn du die Stimme regenerieren möchtest, den zweiten Tropfen für das Stimmtraining.



Die LAX VOX®-Bag

ist der perfekte Aufbewahrungsort für deinen Schlauch.
Material: Baumwolle mit wasserabweisender Beschichtung, magnetische Druckknöpfe, hergestellt in Deutschland in Handarbeit.
Reinigung: Waschmaschine bei 30 °C, bügeln auf Stufe 2. Nicht für den Trockner geeignet.



Der LAX VOX®-Schlauchhalter

aus Schaumstoff hält den Schlauch auf der gewünschten Schlauchtiefe. Achte darauf, dass er den Flaschenhals nie vollständig abschließt, sondern nur locker aufliegt.

Unsere Produkte werden in Deutschland produziert.
Du findest sie einzeln und als praktische Sets auf shop.laxvox.de

LAX VOX® BUCH

Gut gebrüllt, kleine Löwin

Wie Leni ihre Stimme wiederfand

Das LAX VOX®-Kinderbuch

Dieses Buch, nach einer Idee von Thomas Lascheit, mit Texten von Stephanie A. Kruse und Illustrationen von Alin Golbs, erzählt die Geschichte der kleinen Löwin Leni. Sie springt mutig in ein Abenteuer und verliert leider unterwegs ihren Brüll. Doch dank einer grandiosen Idee ihrer Freundin Marketta Meise findet Leni ihn wieder. ROOOAAAR, wie geht es deinem Brüll? Willst du wissen, was Marketta Meise erfunden hat?

Dieses Buch öffnet spielerisch und liebevoll den Weg zum Thema Stimme, lädt zum Mitmachen ein und erklärt, wie LAX VOX® unseren Brüll laut und groß macht.

Für die Stimmarbeit mit Kindern und Kindgebliebenen.



WORKSHOPS, KURSE, COACHINGS

LAX VOX® ist eine einfache und effektive Übung, die dir hilft, deine Stimmziele in kurzer Zeit zu erreichen. Im LAX VOX® Institute zeigen wir dir, wie du LAX VOX® in der Stimmtherapie, der Atemtherapie, mit Kindern, im Gesang, in der Sprecherziehung und in weiteren Anwendungsbereichen zielgerichtet einsetzen kannst. Lerne LAX VOX® als universales Tool für deine Stimmentwicklung zu nutzen, anstatt „einfach ein bisschen zu blubbern“.

Zudem bilden wir dich zum LAX VOX® Master Trainer aus. Lerne alles, was wir wissen, und hebe deine Stimmarbeit aufs nächste Level.

Wir freuen uns auf dich im LAX VOX® Institute by S. A. Kruse www.laxvox-institute.eu