

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort – starke Stimme, starke Frau</b>	11
Was ist Holistisch Stimmtherapeutisches Coaching®?	13
Warum schreibe gerade ich dieses Buch?	16

## Deine Stimme – Deine Basis

<b>Die Stimme der Frau</b>	19
Das Zusammenspiel von Stimme und Körper	25
<b>Anatomie, Physiologie und die weibliche Stimme</b>	35
Vulva Voice – Verbindung von Vulva und Stimme	35
Becken – Fundament der Stimme	36
Hormone – Kraft der weiblichen Wut	41
→ <i>Vulva Voice Soft Opening</i>	55
Schönheitsideale – Einschränkung des freien Ausdrucks	56
<b>Geschichte, Zukunft und die weibliche Stimme</b>	61
Frauenstimmen im patriarchalen System	61
Scham – Weg zur Selbstermächtigung	64
Misogynie – Rückeroberung unseres Raums	83
Vision – eine matriachale Gesellschaft	96
Stimme – Tor zu deiner Macht	107
→ <i>Vulva Voice Basic Activation</i>	108

Bei Überschriften mit dem Pfeilsymbol → findest du holistische Übungen, die dir helfen dich mit deiner Stimme zu verbinden und deine Urkraft wieder zu entdecken.

# Deine Stimme – Deine Macht

<b>Ein Akt der Selbstermächtigung</b>	115
→ <i>Raum einnehmen</i>	116
Die Stimme meiner Wahrheit	120
→ <i>Spiegel deiner Wahrheit</i>	122
→ <i>Romantic Self Voice Activation</i>	133
<b>Auflösen von kollektiven Stimm-Traumata</b>	135
Die Brücke zur Selbstheilung	139
→ <i>Einstieg in traumasensible Stimmarbeit</i>	158
<b>Der Schlüssel zur weiblichen Lust</b>	159
Die Kraft deiner Archetypen	172
→ <i>Verkörperung deiner Archetypen</i>	178
Das stärkste sexuelle Werkzeug	181
→ <i>Lippenflattern für sinnliche Vitalität</i>	183
→ <i>Breath and Sound Wave – stimmbasierte Ekstase</i>	186
→ <i>Mehr Lust, Stimme und Freiheit</i>	195
<b>Tönend durch die Geburt</b>	197
→ <i>Schwangerschaft und Geburt</i>	202
Geburt als gesellschaftlicher Wandel	204
<b>Dein Business ohne Zurückhaltung</b>	207
Sichtbarkeit beginnt mit deiner Stimme	208
Das unsichtbare Business-Tool	209
→ <i>Mit deiner Stimme zum Erfolg</i>	211
→ <i>Erste Hilfe für Meetings</i>	214
→ <i>Stimme, Körper und Business verbinden</i>	215
Deine Stimme beginnt mit dir	218
→ <i>Aus meiner Mindful Voice Practice</i>	219
Deine Stimme ist deine Souveränität	223
→ <i>Sei gut zu dir</i>	231

## Deine Stimme – Deine Tools

<b>Vulva Voice – der Klang deines Lebens</b>	235
→ <i>Dein Sound-Ritual</i>	239
<b>Stimmenergie-Arbeit, Übungen und Affirmationen</b>	241
→ <i>Somatisches Emotionscoaching – Praxis zur Selbstverbindung</i>	243
Die Wirkung von Frequenz und Intention	245
→ <i>Zwanzig kraftvolle Stimm-Affirmationen</i>	247
A-U-M – der Urklang	249
Nada Prana – die Welt ist Klang	251
→ <i>Die sechs energetischen Punkte</i>	256
→ <i>Vocal Energetic Release™</i>	259
Hören statt sehen – Stimmenergie und Selbstbewusstsein	260
→ <i>»Sehen mit den Ohren«</i>	265
Meridian-Sound-Tapping-Methode	266
→ <i>Meridian Sound Tapping</i>	267
Stimme, Körper und Energie in Einklang	271
→ <i>Vocal Embodiment Practice</i>	272
Vulva Voice Activation – deine Stimme, deine Lust	275
Übungen für Stimme und Schoßraum	277
→ <i>Kiefer lösen – Arsch lockern, Stimme befreien</i>	277
→ <i>Ass-Shake und Voice Release</i>	277
→ <i>Dein Körper als Resonanzraum der Ekstase</i>	278
→ <i>Das »verbotene« Tönen – Scham transformieren</i>	280
Deine Stimme. Dein Raum. Deine Wahrheit.	281
<b>Epilog von Sofia Tsakiridou</b>	283
Danksagung	285