

schlucken

Legen Sie Ihre Zunge zwischen
die Lippen, sodass sie ein Stückchen
rausguckt und halten Sie sie fest.
Dann schlucken Sie kräftig –
das stärkt den Zungenrücken.

Nicht ganz einfach, aber sehr wirksam.



Praxis für Atmung, Stimme, Sprache Susanne Koch

Markusstraße 34 • 53129 Bonn • Telefon 0228 • 26 19 119
kontakt@stimmfaltung.de • www.stimmfaltung.de