



Onlinekurs

Hohe Töne singen

Regulation statt Kontrolle - in der Praxis

GABRIELA LABANDA

Opernsängerin · Gesangspädagogin · SVS · Trauma-Sensitive Voice Professional
Bilker Straße 28 · 40213 Düsseldorf



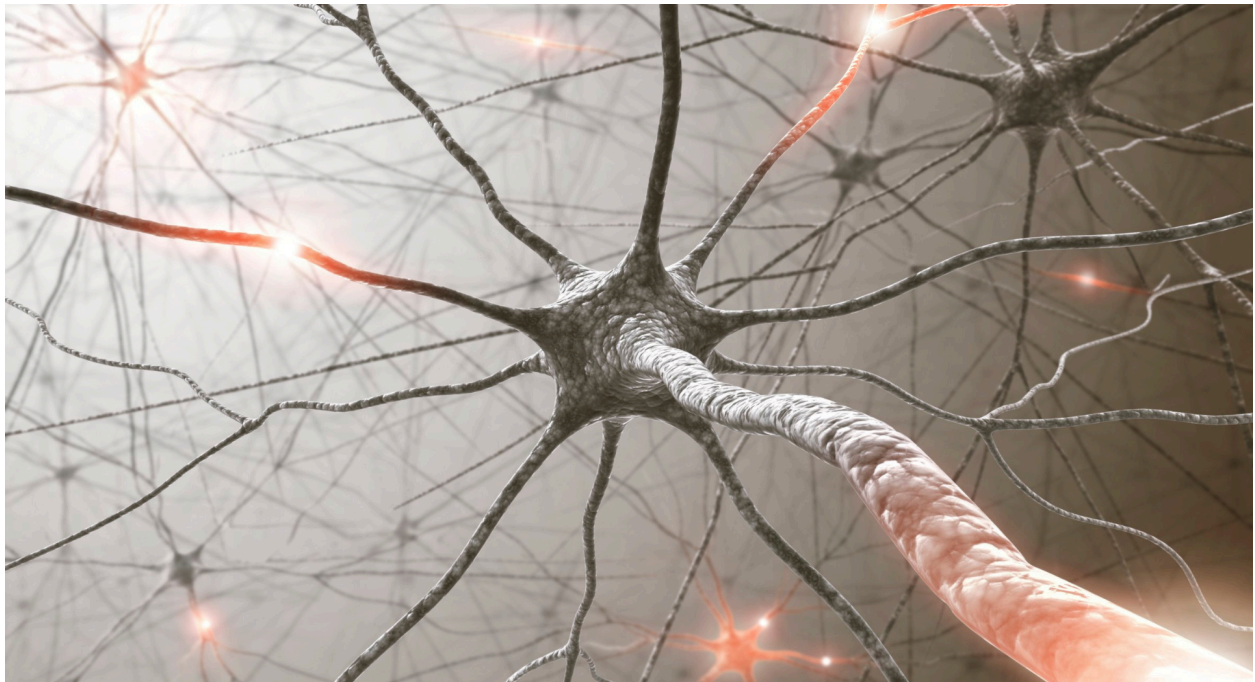
Auch Sänger:innen mit ausgezeichneter Gesangstechnik können unter „Höhenangst“ leiden... Manchmal bleiben trotz technischer Fähigkeiten Ungenauigkeit oder Unbeständigkeit hartnäckig bestehen.

Ein möglicher Grund: Die Hauptfunktion des Kehlkopfs – und des gesamten Gesangsapparats – ist *nicht* darauf ausgelegt, hohe Töne zu produzieren. Das gesamte Stimm- und Atemsystem wird vom autonomen Nervensystem (ANS) gesteuert. Und genau hier entsteht ein Spannungsfeld:

👉 **Überlebensmodus:** Das ANS sichert grundlegende Körperfunktionen, etwa Atmung und Schutzreaktionen – automatisch, blitzschnell und oft unbewusst. Und...

👉 **Künstlerischer Ausdruck:** Gleichzeitig soll das System differenziert Klang gestalten, Emotion transportieren – und dabei feinste Resonanzvorgänge in der Höhe zulassen.

Wenn das Nervensystem in minimaler Alarmbereitschaft ist, fällt es dem Körper schwer, in den Modus künstlerischer, feinmotorischer Selbstregulation zu wechseln. Hier setzt dieser Kurs an.



🧠 Was passiert im Alarmzustand?

- Kehlkopf, Kiefer und Zunge übernehmen Schutzfunktionen
 - Schon geringe Unsicherheit kann Spannung oder Enge auslösen
 - Der Klang wird instabil, die Kontrolle geht verloren
 - Die musikalische Präzision, die Sicherheit und die Freude am Singen schwinden
-

🌿 Was deine Stimme stattdessen braucht:

- **Sensorische Impulse**, keine ermunternden Worte
 - **Empfindungen**, die Sicherheit vermitteln
 - **Bewegung, Gleichgewicht und innere Wahrnehmung**
 - Diese aktivieren neuronale Netzwerke für *feine Selbstregulation* – auch in anspruchsvollen Momenten
-

💡 Nur durch diese körperlich-sensorischen Zugänge können neuronale Verbindungen aktiviert werden, die dir auch in herausfordernden Momenten das Gefühl von Sicherheit geben – *selbst dann, wenn es um musikalische Präzision in der Höhe geht.*

Hohe Töne singen: Regulation statt Kontrolle - in der Praxis

Online Kurs





Kontrolle bedeutet oft, mit Willenskraft oder Anstrengung etwas erzwingen zu wollen. Sie ist meist *top-down* - von den Gedanken in den Körper - bewusst gesteuert und manchmal starr – so als wolle man die Stimme festhalten oder reparieren, Muskel für Muskel, Ton für Ton. Kontrolle ist häufig mit *Versagensangst* verbunden oder mit dem Glauben: „Wenn ich das nicht genau im Griff habe, geht es schief.“

Regulation hingegen ist ein organischer, sensorischer, responsiver Prozess. Das System – Körper, Atmung, Klang, Nervensystem – passt sich in Echtzeit an innere und äußere Reize an. Bei Regulation geht es nicht ums Erzwingen, sondern um *Koordination*, *Balance* und das Ermöglichen von *Selbstorganisation* im Gesangssystem.

Die Regulation der Stimmresonanz – auch in hohen Lagen – ist ein feiner, komplexer und sinnlicher Prozess, der den gesamten Körper einbezieht. **Das Nervensystem spielt auch hier immer eine Rolle – wie in allem, was wir tun.**

Möglichkeiten für alte, hartnäckige probleme, finden wir in:

1. 🦻 einer differenzierten Hör- und Bewegungslandkarte deiner Stimme, deines Körpers
2. 🌀 einer klaren sensorischen Verarbeitung
3. 🧠 die Fähigkeit, dein Nervensystem als Partner beim Singen zu begreifen

Struktur des Kurses auf einen Blick

 6 Online-Gruppentermine zur vertieften Auseinandersetzung mit hohen Tönen

 2 Follow-up-Gruppentermine, um Veränderungen zu reflektieren und neue Impulse zu erhalten – für nachhaltige Integration

 Ein tieferes Verständnis dafür, was Körper und Nervensystem für deine Stimme leisten können – gerade bei hohen Tönen

 Individuelle Hilfestellung, wenn gewünscht – oder du machst alle Übungen für dich, mit ausgeschaltetem Mikrofon und anschließend tauschen wir uns gemeinsam über eure Erfahrungen aus

 Ein Werkzeugkasten mit Übungen und klaren Konzepten für die praktische Umsetzung

 Aufzeichnungen aller Sessions, falls du mal nicht dabei sein kannst – für dich 12 Monate lang verfügbar

 Hördateien mit Übungen, um selbstständig Regulation zu erforschen und zu vertiefen



Inhalte

Wenn du bei hohen Tönen statt Integration und Sicherheit eher das Gefühl hast, *keinen klaren inneren Konzept und den entsprechenden Zugriff zu haben* – wenn sich ein innerer Kampf im Körper oder in den Gedanken bemerkbar macht und Unsicherheit auslöst – dann findest du in **Hohe Töne: Regulation statt Kontrolle** sicherlich viele Tools und Antworten.

👉 Du musst nichts reparieren.

👉 Du brauchst keine neue Technik, um *noch mehr Kontrolle* auszuüben.

💡 **Du darfst dich auf deine Sinne verlassen – und auf die Fähigkeit deines Körpers, präzisen Stimmklang differenziert zu organisieren.**

Der Kurs ist überwiegend praktisch aufgebaut: mit vielen Übungen, die die Selbstorganisation des Stimmapparats bzw. des Stimmklangs in der Höhe unterstützen.

Gleichzeitig vermittele ich zentrale Konzepte, die dir helfen, bei stimmtechnischen Entscheidungen mehr Klarheit und Sicherheit zu gewinnen.



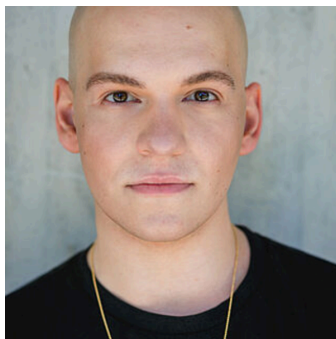
Die Themen im Überblick:

- 🧠 Stimmregulation & sensorisches Bewusstsein
- 👂 Das Innenohr als Klangregulator
- 🫁 Atmung als Regulationsmöglichkeit für das Nervensystem
- 👉 Körperbalance und Bewegungsimpulse als Grundlage stimmlicher Tragfähigkeit
- 💋 Zusammenspiel von Nervensystem, Artikulation, Kieferregulation und stimmlicher Freiheit in der Höhe
- 🌍 Regulation durch doppelte Präsenz: Innen- und Äusserewahrnehmung
- 🔄 Strategien für den Umgang mit hohen Tönen:
 - Von unten in die Höhe
 - Direkt einsteigen
 - Mehrere hohe Töne hintereinander singen
- 🎵 Übertragung auf Repertoire: Integration der Übungen in musikalische Kontexte

Kann man überhaupt sowas online lernen?

Ja. **Viele Schwierigkeiten beim Singen haben ihre Wurzeln in der Art, wie wir unseren Körper und Stimmklang wahrnehmen, bewerten und regulieren.** Gerade im Online-Format hast du die Möglichkeit, dich in deinem geschützten Raum zurückzuziehen und – unter meiner Anleitung – Stimmklang, Körperbewegung und Körperwahrnehmung selbstständig zu erforschen. Mit ausgeschaltetem Mikrofon, ganz in deinem Tempo – und durch gezielte Übungen kannst du dabei Veränderungen in Gang bringen. Für alle, die sich eine spontane Rückmeldung wünschen, gibt es natürlich auch die Möglichkeit, mit offenem Mikrofon zu arbeiten.

Ich arbeite seit mehreren Jahren online mit Sänger:innen aus der ganzen Welt. 👉 **Hier kannst du einige der Erfahrungen lesen – von Profis und anspruchsvollen Amateuren:**



*Liebe Gabriela, vielen, vielen Dank für den großartigen BAD TO VIVID VOICE DAYS-Workshop! Es war eine riesige Hilfe, all diese Aspekte so detailliert betrachten zu können – und so viele nützliche Werkzeuge an die Hand zu bekommen, die ich sofort in meine Routine integrieren kann. **Sie bringen Strahlkraft und Leichtigkeit – auch an Tagen, an denen sich die Stimme nicht optimal anfühlt.** Ich freue mich schon sehr auf die Anwendung all die neuen Übungen und Konzepte in meinem Alltag!*

MARKUS FETTER, Singer- Musical Darsteller

Universität der Künste Berlin, Rusty in Startlight Express, Christian in Moulin Rouge



*Ich habe SING WELL WHEN IT MATTERS wirklich sehr genossen. Der Kurs war unglaublich detailliert und präzise! Für mich war er ein Tor zu einer Welt, von der ich zwar schon irgendwie intuitiv wusste – zu der ich aber nie so einen **direkten Zugang** hatte.*

Stimmliche Veränderungen und Präzision zeigen jetzt schnell Wirkung. Ich kann freier experimentieren und setze mich weniger unter Druck. Auch mit den „alten“ Gefühlen, die auf der Bühne auftauchen, kann ich jetzt spielerischer umgehen.

Außerdem finde ich heute viel schneller Zugang zu meinem „stimmlichen Wohlgefühl“ und kann mich besser von dem ständigen inneren Urteil distanzieren. Ich nehme mich selbst feiner wahr, gebe der Leichtigkeit mehr Raum und zwingt mich nicht mehr dazu, bei jeder Probe meine Grenzen zu verschieben. Ich vertiefe all das weiter – und mache Leichtigkeit zu einem noch stärkeren Teil meiner Routine.

CHRISTINA SIDAK , Mezzosopran, Wien

Deutsche Oper Berlin, Wiener Volksoper, Berliner Philharmonie, Staatskapelle Weimar,
Neue Oper Wien, Berliner Konzerthaus, Wiener Musikverein, Oxford International Song Festival



Es gab so viele tiefgehende Einsichten in SING WELL WHEN IT MATTERS – sie haben mir geholfen, stimmliche Präzision mit Leichtigkeit zu erreichen, dabei mit Freude mit meiner Stimme in Verbindung zu treten. Eine Frage hat mein Leben als Sängerin für immer verändert: „Wie möchtest du dich in deinem Leben als Sängerin fühlen: beim Üben, beim Vorsingen, beim Performen?“

Diese Frage ehrlich zu antworten – in Bezug zu gesangstechnischen, musikalischen und menschlichen Aspekte – hat meine Art zu üben, zu arbeiten, mich vorzubereiten und aufzutreten grundlegend verändert. Die Verbindung zwischen Nervensystem und Stimme tiefer zu verstehen und praktisch damit arbeiten zu können, hat meine Arbeitsweise effizienter und leichter gemacht. Ich konnte neue, bewusste Zugänge zu stimmlicher Präzision gepaart mit Leichtigkeit entwickeln – selbst an Tagen, an denen sich die Stimme zäh anfühlt. Und das, ohne lange an Gesangstechnik herumzuschrauben.

*Diese Tools haben mir geholfen, **große Vorsingen und Auftritte mit Sicherheit zu erleben, viel mehr als je zuvor.** Es war ein Geschenk, in einer kleinen Gruppe zu arbeiten. Der Austausch brachte immer wieder neue Perspektiven – und das Gefühl: „Ich bin mit diesen Erfahrungen nicht allein.“*

Gabriela ist eine wunderbare Begleiterin – und dieses Programm ist wirklich transformierend. Ihr Wissen und ihre Weisheit haben nicht nur meinen Zugang zum Singen verändert, sondern auch die Art, wie ich mein Leben als Sängerin lebe. Und die Follow-up-Sessions sind hervorragende Prozessbegleiter!

EMILY EDMONDS, Mezzosopran, Sydney

Royal Opera House London, Sydney Chamber Opera, State Opera of South Australia,
Opera Philadelphia, London Philharmonic Orchestra



Durch die Arbeit mit Gabriela konnte ich mein Bewusstsein für alle neuro-funktionalen Aspekte schärfen, die bei der Stimmgebung zusammenwirken: Anatomie, Muskulatur, Empfindungen, Emotionen und mein gesamt Erleben beim Singen und Klangwahrnehmen schärfen.

Ich konnte mir die Zeit nehmen, meine Wahrnehmung für Körper und Geist zu öffnen, in einen sensorischen Kontakt mit dem Raum um mich herum zu treten und meine Fähigkeit zu stärken, auch jene Muskeln zu spüren, die außerhalb meiner willentlichen Kontrolle liegen.

Besonders angesprochen hat mich der Gedanke, unwillkürliche Muskeln über andere, besser spürbare Muskelgruppen zu stimulieren – und dabei mit Geduld und Freude das Feine und Kleine wahrzunehmen: Mikrobewegungen.

Ebenso die Idee, mich von subtiler Manipulation zu lösen und mich dem Moment-zu-Moment-Erleben im Singen zuzuwenden. Mich mit der Kraft des „Geschehenlassens“ zu verbinden – Raum zu geben und Zeit zu lassen, damit etwas entstehen kann. Nicht nach einem Ergebnis zu jagen oder mich im Inneren selbst zu übertreffen – sondern einfach nur sein.

Es war mein erster Kurs mit Gabriela. Ich habe ihren ruhigen Tonfall sehr geschätzt, ihre offensichtliche Vorbereitung, den klaren Rhythmus des Kurses, das wissenschaftliche Wissen und die verständlichen Erklärungen. Besonders gefallen hat mir auch der Bezug zur Tierwelt – als Bild für Symptome, Reaktionen und Verhaltensweisen. Gabriela ist äußerst kompetent, engagiert, aufmerksam und geduldig – und immer offen für einen kollegialen Dialog auf Augenhöhe!

NICOLA BELLER CARBONE, Soprano, Italien

Bayerische Staatsoper -Munich, Teatro la Fenice - Venedig, Bregenz Festival, Opéra National de Paris, Teatro Real - Madrid, Grand Théâtre Genève, La Monnaie - Brussels, Opera House - Zurich, Canadian Opera Company -Toronto,

*Der BAD TO VIVID VOICE DAYS-Workshop ist für Sänger*innen, die die Verbindung zwischen dem autonomen Nervensystem und dem Singen erleben möchten - und den Bezug zu schlechten Stimmtagen erforschen wollen.*

*Gabrielas Ansatz hat klare technische Konzepte, geht aber über Technik hinaus. Sie richtet sich an Sänger*innen, die das Singen als eine Erfahrung von Körper, Stimme und Geist integrieren wollen. Und an jene, die mit technischem Mikromanagement ringen.*

Die Arbeit mit Gabriela hat mir neue Lösungen für „schlechte Stimmtage“ und für meine stimmliche Praxis eröffnet.

Vielen herzlichen Dank, Gabriela, dass du dein Wissen mit uns geteilt hast – für deine Hilfe, deine Geduld und deine wertschätzende Begleitung!

GALINA ROSERT, Sopran

Dresden, Deutschland



BAD TO VIVID VOICE DAYS ist der perfekte Workshop, um einen Blick hinter die Kulissen zu werfen und ein viel tieferes Verständnis für die Themen Stimme, Nervensystem und das Gefühl von Leichtigkeit beim Singen schwieriger Passagen zu gewinnen.

*Viele wertvolle Impulse – sowohl für die künstlerische Arbeit mit der Stimme als auch für den Unterricht. **Der Workshop geht über technische Aspekte hinaus und eröffnet neue Möglichkeiten, Herausforderungen zu lösen und Stimme, Körper & Emotionen in unterschiedlichen Facetten zu begegnen.***

*Sehr gut erklärt, wissenschaftlich fundiert und mit **äußerst hilfreichen Übungen!***

Vielen, vielen Dank – ich habe den Workshop wirklich geliebt!

TABEA MARA EMMELMANN, München

Jazz Sängerin, Gesangspädagogin, ganzheitliche Stimmtherapie



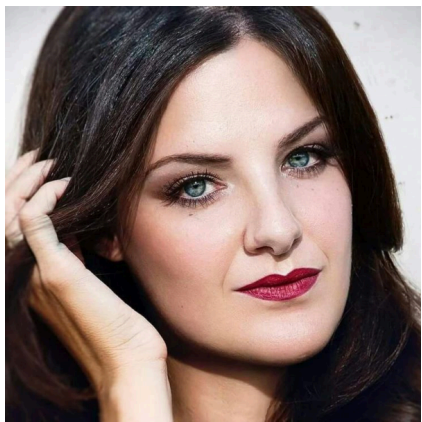
Die Arbeit mit Gabriela war lebensverändernd.

*Ein Schalter hat sich umgelegt. Oder vielleicht ist ein fehlendes Puzzleteil plötzlich aufgetaucht – genau im richtigen Moment. **Ich singe wieder frei und betrachte alles aus einer neuen Perspektive. Selbst in stressigen Momenten. Selbst unter Druck, in Umgebungen voller Konkurrenz und Selbstschutz.** Ich danke Gabriela von Herzen! Ihre Arbeit ist großartig – und zum Glück hat sie ihr Studio ganz in der Nähe. Ich war auf der Suche nach jemanden, der in mir wieder eine intrinsische Motivation für das Üben, das Musizieren und das Singen weckt – für das, was ich als Sängerin bin. Ich wollte jemanden, der neues Wissen und neue Ideen mitbringt... Dinge, von denen ich gar nicht wusste, dass ich sie nicht weiß.*

*Jemanden, der engagiert und feinfühlig ist, aber nicht das Gefühl auslöst, mich ständig beweisen zu müssen – mit meiner Stimme, meinen Fähigkeiten, meiner Person... All die Dinge, für die wir Sänger*innen oft nach Bestätigung suchen. Diese Person habe ich in Gabriela gefunden.*

JENNI REINEKE, Mezzosoprano

Chorwerk Ruhr, Seicento Vokale, Cappella Amsterdam, Nederlands Kamerkoor,
Tenso Europe Chamber Choir



Was mich am meisten ermutigt hat, einen Online Kurs zu buchen, war, eine Person mit so viel Erfahrung und Wissen wie Gabriela zu finden. SING WELL WHEN IT MATTERS basiert auf fundiertem Wissen über Stimme und Nervensystem und einer klaren Methodik, um mit diesem so häufigen Gefühl der Unsicherheit beim Singen umzugehen – das unsere Leistung stark beeinflussen kann.

Der Kurs eröffnet Möglichkeiten, selbst auf Entdeckungsreise zu gehen, und bietet Übungen, mit denen man das eigene Nervensystem beim Singen erforschen und regulieren kann. Das Gemeinschaftsgefühl in der Gruppe war ein großes Plus: sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und zu erkennen, dass man mit diesen Themen nicht allein ist. Und gleichzeitig hat man Raum, individuelle Fragen und Erfahrungen direkt mit Gabriela zu teilen.

ZUBEROA AZNÁREZ, Spain

Classic, Pop and Folk Singer



*Gabrielas SING WELL WHEN IT MATTERS ist ein Programm mit unglaublich viel relevantem Wissen – für Sänger:innen Gesangspädagog:innen. Sich mit dem Nervensystem anzufreunden und ein autonomes Bewusstsein zu entwickeln, **hilft dabei, viele lose Enden im beruflichen Werdegang zu verbinden – sowohl als Sängerin als auch als Lehrender.***

MÓNICA SARDI, Mezzosoprano, Gesangspädagogin aus München

Opera Bastille Paris, Grand Theatre de Luxembourg, La Monnaie Brüssel, TeatroColon Buenos Aires



Wenn du dein Wissen darüber erweitern möchtest, wie die Hochleistungsstimme funktioniert – und wie dein ganzer Körper diesen Prozess unterstützen kann – dann ist SING WELL WHEN IT MATTERS genau der richtige Kurs für dich.

*Besonders hilfreich fand ich das Performer's Loop mit den Konzepten von Vor- und Nachbereitung im künstlerischen Prozess. Und das „**Ohren-Arbeiten für dich**“ – **faszinierend!***

*Hier bekommst du konkrete Erklärungen zu körperlichen Funktionen, die gesundes und **akustisch effizientes Singen ermöglichen ohne den Zugang zur Leichtigkeit zu sperren.***

Gabriela ist sehr großzügig mit ihrem Wissen und erklärt alles mit großer Sorgfalt. Ich fand es großartig, dass sie sich immer Zeit genommen hat, alle Fragen in Ruhe zu beantworten.

PILAR SOTO LABANDA, Soprano, Argentinien

Opernchor Staatstheater Teatro San Martin, Tucumán, Argentinien

*Der Online-Kurs SING WELL WHEN IT MATTERS eröffnet eine neue Perspektive auf Technik, Gefühle, Emotionen und körperliche Reaktionen beim Singen. Gabriela erklärt einfühlsam die wissenschaftlichen Hintergründe von Emotionen und gibt Werkzeuge an die Hand, um mit Unsicherheit, Angst und schwierigen Gedanken umzugehen. **Sie arbeitet mit Atmung, Artikulation und Körperbalance auf eine Art die die Selbstorganisation der Stimme einfach erlaubt. Alte hartnäckige Probleme lösen sich wie von selbst.***

HELGA PETRIS, Italien

Pop-Jazz Sängerin



***Dein Konzept spricht die Wurzel des Ganzen direkt an – und hat mir ermöglicht, eine nervensystemische Grundlage aufzubauen, auf der sich alles freier und stimmiger bewegen kann.** Seitdem kann ich mit meiner Stimme ohne Stress und Ungeduld arbeiten – ich beginne, differenzierter zuzuhören.*

Ich nehme auch den Raum um mich herum bewusster wahr, während ich auftrete.

Deine Begleitung als Facilitatorin dieser Erfahrung hätte nicht besser sein können...Ich liebe deine Arbeit!

MARIANNE KIRCH, Freiburg, Germany

Sängerin, Performance Künstlerin

Wenn du mit deiner Stimme kämpfst – besonders bei wichtigen Auftritten – kann ich dir die Arbeit mit Gabriela sehr empfehlen.

*Sie erklärt auf verständliche Weise, wie das Nervensystem deinen Körper und dein Singen beeinflusst – und noch besser: **Sie bietet konkrete Übungen und Regulationstechniken an, damit du wirklich „gut singst, wenn es darauf ankommt“.***

Die Art und Weise, wie Gabriela den Kurs gestaltet hat, war sehr klar und professionell. In Kombination mit ihrer Expertise entwickelte ich dadurch ein großes Vertrauen in ihre Arbeit. Ich bin richtig froh, dass ich bei Sing Well When It Matters dabei war – und dass ich meine Gesangstechnik jetzt aus einer so hilfreichen Perspektive betrachten und unterstützen kann.

HELEN BOTMANN

Pop Singer, Netherlands

SING WELL WHEN IT MATTERS bot eine praxisnahe Perspektive auf das Singen, auf "gesangstechnisches Stress" – und auf den Perfektionismus & Überdenken von Gesangstechnik, was oft alles unnötig verkompliziert.

*Gabriela vermittelte wissenschaftlich fundiertes Wissen, das Sänger*innen hilft, gute Strategien und Techniken besser zu verstehen und umzusetzen. Sehr interessant, informativ – und vor allem praktisch!*

Besonders hilfreich war es, alle üblichen gesangstechnischen Themen gemeinsam aus der Perspektive des Nervensystems zu beleuchten – in einem unterstützenden Umfeld, das Raum für geteilte Erfahrungen schafft. Ein Werkzeugkasten voller hilfreicher Tools – einfach großartig.

GRACE REILLY CANTWELL, Irland

Studentin Operngesang

6 Termine

 **Mittwoch 14., 21., 28. Mai**

 **Mittwoch 4., 11., 25. Juni**

2 Follow-Up Sessions

 **Mittwoch 27. August**

 **Mittwoch 24. September**

 **Jeweils von 17.30 bis 19.30 Uhr**



Investition

Einmalige Zahlung 561 € oder 3 Monatsraten, jeweils à 187 €

Für wen?

- ✓ Menschen die gerne singen und einige Erfahrungen gesammelt haben bzw. Gesangsunterricht genossen haben
- ✓ Erfahrene Sänger:innen
- ✓ Chorleiter:innen und Stimmbildner:innen
- ✓ Gesangslehrer:innen und Logopäd:innen die sich mit der Stimme aus der Perspektive des Nervensystems auseinandersetzen möchten

Fragen & Anmeldung

Gabriela Labanda

contact@gabrielalabanda.com

0172 166 0120

@gabrielalabanda



Gabriela Labanda

Sängerin - Gesangspädagogin - Singing Voice Specialist - Trauma Informed Voice Professional

In meinem Studio in Düsseldorf begleite ich Menschen auf ihrem Weg zur **Stimmentwicklung**. Mein Ansatz basiert auf den Prinzipien der **körperlichen Selbstorganisation** und der **Neurobiologie der Stimme**.

Dabei berücksichtige ich die Anforderungen an **stimmliche Hochleistung**, **Stimmgesundheit** sowie die **Individualität jeder Stimme**.

Regelmäßig leite ich den Online-Workshop ***Bad to Vivid Voice Days***, in dem ich Sänger:innen weltweit bei der Regeneration ihrer Stimme unterstütze – sei es bei **Reflux, Allergien, hormonellen Schwankungen oder Stimmermüdung**.

Darüber hinaus begleite ich internationale Sänger:innen durch das Online-Programm ***Sing Well When It Matters***. Das Programm verbindet stimmliche Präzision mit Leichtigkeit und Sicherheit auf der Bühne. Darüber hinaus bietet gleichzeitig Raum für kollegiale Vernetzung sowie den Abbau von Stigmata rund um stimmliche Herausforderungen im professionellen Bereich.

Gabriela ist Mitglied der **Deutschen Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin (DGfMM)** sowie des **Bundesverbands Deutscher Gesangspädagogen (BDG)**.

