



**DIE BÜHNENPROFIS**

Business-Coaching mit Peter H. Jährling und Marijke Jährling

# Stimme ist Persönlichkeit

## Präsenztraining

---

Sie haben gute Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen. Doch in wichtigen Präsentationssituationen geht dem ein oder anderen buchstäblich die Luft aus. Der Druck kann so manchem auch schon mal einen Burn-Out bescheren. Gerade sehr engagierte Menschen sind hier gefährdet.

Das Konzept „breathe-heal-act“® bietet integrative Übungen, die Präsenz und Resilienz nachhaltig unterstützen.

### Der Atem – Basis unserer Präsenz

Unsere Präsenz auf der Welt beginnt mit dem ersten Atemzug. Er ist die „Munition“ für den ersten Schrei mit dem wir sagen: „Hier bin ich!“. Wenn alles gut geht behalten wir diese Kraft. Doch meistens wird das, was uns natürlich gegeben ist, im Laufe von Erziehung und Erfahrung verlernt: Die richtige Atmung für körperliche und stimmliche Präsenz.

Denn Kommunikation setzt bereits hier an, nicht erst bei den Worten.

Der Atem ist aber nicht nur Vehikel der Stimme, nicht nur „Gasaustausch“, er bildet die primäre Beziehung zu unserer Umwelt. Über ihn sind wir unbemerkt in ständiger Kommunikation. Mit ihm nehmen wir unsere Umwelt auf und in ihm bilden sich unsere Reaktionen ab.

Diese zeigen sich dann auch in unserem Körper.

Das bedeutet aber auch dass wir umgekehrt über Arbeit an der Atmung unsere Reaktionsmuster direkt beeinflussen können.

Dadurch werden wir in der Kommunikation mit unserer Umwelt präsenter: Unsere Stimme wird freier und mit uns identisch, festgefügte Körper-Muster brechen auf, unsere Selbstwahrnehmung verändert sich und damit werden wir freier, bewusster, präsenter - und bekommen eine andere Resonanz von außen!

---

**Die Bühnenprofis** | Marijke Jährling (M.A.) | [www.die-buehnenprofis.com](http://www.die-buehnenprofis.com)

Kontakt: [diebuehnenprofis@email.de](mailto:diebuehnenprofis@email.de) | FON +49-177 19 16 654 | +49-152 21 55 0385

Bank: Marijke Jährling | Consorsbank | IBAN: DE56 7603 0080 0260 3578 61 | BIC: CSDBDE71XXX

Finanzamt Darmstadt | Str. Nr. 07 831 02858



**DIE BÜHNENPROFIS**

Business-Coaching mit Peter H. Jährling und Marijke Jährling

# Stimme ist Persönlichkeit

## Präsenztraining

---

### „Und wie machen Sie das genau?“

Mit meinem eigenen Konzept „breathe-heal-act“<sup>®</sup> arbeite ich an genau diesen Stellschrauben, in einem integrativen Prozess. Dazu gehört die individuelle Atem-Körper-Analyse genauso wie Gruppen- und Partnerübungen. Denn hierin lernt man besonders gut die eigenen Grenzen und die des Gegenübers kennen. Ein Bewusstsein dafür ist eine unmittelbare Voraussetzung für gelingende Kommunikation und schult die Antennen für all das, was nicht mit Worten gesagt wird.

Es wird auch an konkret technischen Fragen gearbeitet, wie etwa funktionellem Atem oder dem „richtigen“ Stehen etc., auch werden die Wahrnehmung des inneren und des äußeren Raumes in Beziehung gebracht, denn schließlich bewegen wir uns mit unserer Stimme immer in einer konkreten räumlichen Umgebung.

Meine Arbeit ist gekennzeichnet von viel persönlicher Einfühlung und Humor und gibt auch viele konkrete Tipps und Übungen mit, die den Business-Alltag ganz praktisch begleiten können.

---

**Die Bühnenprofis** | Marijke Jährling (M.A.) | [www.die-buehnenprofis.com](http://www.die-buehnenprofis.com)

Kontakt: [diebuehnenprofis@email.de](mailto:diebuehnenprofis@email.de) | FON +49-177 19 16 654 | +49-152 21 55 0385

Bank: Marijke Jährling | Consorsbank | IBAN: DE56 7603 0080 0260 3578 61 | BIC: CSDBDE71XXX

Finanzamt Darmstadt | Str. Nr. 07 831 02858



**DIE BÜHNENPROFIS**

Business-Coaching mit Peter H. Jährling und Marijke Jährling

# Stimme ist Persönlichkeit

## Präsenztraining

---

Sie können ein Basisseminar oder zwei Seminartage buchen.

### Tagesseminar Basis-Präsenztraining

10:00 - 13:00 | Basisübungen: Der innere Raum, Sitz der Atmung

13:00 - 14:00 | Mittagessen

14:00 - 18:30 | Funktionale Aspekte der Atmung | Übungen

18:30 - 20:00 | Abendessen

20:00 - 22:00 | Basisübungen: Der äußere Raum und die Stimme

22:00 Seminarende

Innerhalb der einzelnen Blöcke werden kurze Pausen gemacht.

---

**Die Bühnenprofis** | Marijke Jährling (M.A.) | [www.die-buehnenprofis.com](http://www.die-buehnenprofis.com)

Kontakt: [diebuehnenprofis@email.de](mailto:diebuehnenprofis@email.de) | FON +49-177 19 16 654 | +49-152 21 55 0385

Bank: Marijke Jährling | Consorsbank | IBAN: DE56 7603 0080 0260 3578 61 | BIC: CSDBDE71XXX

Finanzamt Darmstadt | Str. Nr. 07 831 02858



**DIE BÜHNENPROFIS**

Business-Coaching mit Peter H. Jährling und Marijke Jährling

# Stimme ist Persönlichkeit

## Präsenztraining

---

### Zwei Tage-Seminar Präsenztraining

#### Tag 1.

10:00 - 13:00 | Basisübungen: Der innere Raum, Sitz der Atmung

13:00 - 14:00 | Mittagessen

14:00 - 18:00 | Funktionale Aspekte der Atmung

18:00 - 19:00 | Abendessen

Ab 19:00 bis 22:00 | Einzelarbeit „Atem-Körper-Analyse“

22:00 Ende des Seminartages

#### Tag 2:

10:00 - 13:00 | Atmung und Stimmsitz

13:00 - 14:00 | Mittagspause

14:00 - 16:00 | Stimme und Raum, Gemeinsame Abschlussübung

16:00 Seminarende

Innerhalb der einzelnen Blöcke werden kurze Pausen gemacht.

---

**Die Bühnenprofis** | Marijke Jährling (M.A.) | [www.die-buehnenprofis.com](http://www.die-buehnenprofis.com)

Kontakt: [diebuehnenprofis@email.de](mailto:diebuehnenprofis@email.de) | FON +49-177 19 16 654 | +49-152 21 55 0385

Bank: Marijke Jährling | Consorsbank | IBAN: DE56 7603 0080 0260 3578 61 | BIC: CSDBDE71XXX

Finanzamt Darmstadt | Str. Nr. 07 831 02858



**DIE BÜHNENPROFIS**

Business-Coaching mit Peter H. Jährling und Marijke Jährling

# Stimme ist Persönlichkeit

## Präsenztraining

---

### Factsheet

- Dozentin: Marijke Jährling (M.A.)
- bis zu 10 Teilnehmende
- Seminarsprache: Deutsch, möglich sind auch Englisch/  
Französisch / Niederländisch
- Raumanforderung: ca. 60 qm, Möglichkeiten zu indirekter  
Lichtgestaltung
- Yogamatten o.ä., leichte Decken, flache Kissen, dicke Socken, bequeme  
Kleidung sind bitte mitzubringen,
- Honorar  
Tagesseminar 1.950 € / Zwei-Tage- Seminar 2.600 €  
Tagespauschale Hotel- und Reisekosten: 160,00

**FRAGEN???? Dann sprechen Sie uns an!**

**FON: +49-1771916654**