



DIE BÜHNENPROFIS

Transformation durch Erfahrung

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 dem ein oder anderen auch schon mal einen Burn-Out bescheren. Gerade sehr engagierte Menschen sind hier gefährdet.

Das Konzept „breath-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.

www.diebuehnenprofis.de

Die Bühnenprofis GbR | Peter H. Jährling & Marijke Jährling (M.A.)

Mail: coaching@diebuehnenprofis.de | FON +49-1771916654 | +49-15221550385



DIE BÜHNENPROFIS

Transformation durch Erfahrung

Stimme ist Persönlichkeit

Präsenztraining

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!

„Und wie machen Sie das genau?“

Mit meinem eigenen Konzept „breathe-heal-act“ arbeite ich an genau diesen Stellschrauben in einem integrativen Prozess. Dazu gehört die individuelle Atem-Körper-Analyse genauso wie sensible 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 könne

www.diebuehnenprofis.de

Die Bühnenprofis GbR | Peter H. Jährling & Marijke Jährling (M.A.)

Mail: coaching@diebuehnenprofis.de | FON +49-1771916654 | +49-15221550385

Stimme ist Persönlichkeit

Präsenztraining

Tagesseminar Basis-Präsenztraining

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

14:30-18:00 Funktionale Aspekte der Atmung, Stimme

Ab 18:30 – 21:00 Einzelarbeit Atem-Körper-Analyse

(nach vorheriger Anmeldung, ca.15 Min pro Person, parallel zum Abendessen)

21:00-22:00 Basisübungen: Der äußere Raum und die Stimme

Seminarende

Zwei Tage-Seminar Präsenztraining

Tag 1.

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

14:00-18:00 Funktionale Aspekte der Atmung, Stimme

Ab 18:30 – 22:00 Einzelarbeit Atem-Körper-Analyse

(nach vorheriger Anmeldung ca. 20 Min. pro Pers. Beginn parallel zum Abendessen)

Tag 2:

10:00 – 13:00 Atmung und Stimmsitz

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

Seminarende



DIE BÜHNENPROFIS

Transformation durch Erfahrung

Stimme ist Persönlichkeit

Präsenztraining

Factsheet

Dozentin: Marijke Jährling (M.A.)

- bis zu 10 Teilnehmende
- Seminarsprache: Deutsch, möglich auch Englisch / Französisch / Niederländisch
- Raumanforderung: ca. 60 qm, Möglichkeiten zu indirekter Lichtgestaltung
- Yogamatten o.ä., leichte Decken, flache Kissen, dicke Socken, bequeme Kleidung

Honorar: 1. Tag 1.950 € // 2. Tage 2.800 € (brutto)
zuzügl. Hotel, Verpflegung und Reisepauschale

Fragen?
Rufen Sie einfach an:
0049-1771916654

www.diebuehnenprofis.de

Die Bühnenprofis GbR | Peter H. Jährling & Marijke Jährling (M.A.)
Mail: coaching@diebuehnenprofis.de | FON +49-1771916654 | +49-15221550385