



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 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. Sie schaffen die Grundlage für mehr Bewusstheit über sich selbst - eine wichtige Voraussetzung für gelingende Kommunikation.

Das Konzept ist besonders für Personen in Führungsverantwortung mit häufigen Präsentationssituationen und auch für Trainer geeignet.

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

www.diebuehnenprofis.de

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

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

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

Finanzamt: Darmstadt | Str. Nr. 07 831 02858 | Umsatzstr. befreit nach & 4 Nr. 20a UStG



DIE BÜHNENPROFIS

Transformation durch Erfahrung

Stimme ist Persönlichkeit

Präsenztraining

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 im Gruppenprozess, aber vor allem in der Einzelarbeit.

Was heißt das?

Ich erkenne an Ihrer Stimme und an dem Zusammenspiel von Atem- und Körper welche Anteile Ihrer Persönlichkeit, welches Potential Sie „hüten“ und nicht nach außen bringen. Das hat seine Gründe die zu respektieren sind.

Über die integrativen Atem-und Körperübungen kann dieses Potential bewusster wahrgenommen und integriert werden. In Gruppen- und Partnerübungen indes 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 wird 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.

www.diebuehnenprofis.de

Die Bühnenprofis GbR | Peter Jährling & Marijke Jährling (M.A.) |
coaching@diebuehnenprofis.de | FON +49-1771916654 | +49-15221550385
Bank: Marijke Jährling | Consorsbank | IBAN: DE56 7603 0080 0260 3578 61 | BIC: CSDBDE71XXX
Finanzamt: Darmstadt | Str. Nr. 07 831 02858 | Umsatzstr. befreit nach & 4 Nr. 20a UStG



DIE BÜHNENPROFIS

Transformation durch Erfahrung

Stimme ist Persönlichkeit

Präsenztraining

Sie können ein Basis - oder ein Wochenendseminar 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, Analyse | 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

Wochenendseminar Präsenztraining **„Bewusstheit durch Erfahrung“**

Tag 1:

19:00 - 21:30 | Basisübungen: Der innere Raum, Sitz der Atmung | Gruppe

Tag 2:

10:00 - 12:00 | Funktionale Aspekte der Atmung – Übungen | Gruppe

12:00 - 13:00 | Analyse : Atem-Körper-Stimme | Einzel

13:00 - 14:00 | Mittagessen

14:00 - 17:30 | Kommunikation und Körperwahrnehmung | Gruppe

www.diebuehnenprofis.de

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

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

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

Finanzamt: Darmstadt | Str. Nr. 07 831 02858 | Umsatzstr. befreit nach § 4 Nr. 20a UStG

Stimme ist Persönlichkeit

Präsenztraining

17:30 – 18:00 | Reflexion | Gruppe

18:00 Abendessen

Ab 19:00 bis 22:00 | Analyse | Einzel

Tag 3:

10:00 - 13:00 | Atmung und Stimmsitz

13:00 - 14:00 | Mittagspause

14:00 – 15:30 | Stimme und Raum, Gemeinsame Abschlussübung

15:30 | Reflexion

16:00 | Seminarende

Die Schwerpunkte variieren nach Teilnehmerzahl

Mein Tip: Nehmen Sie ein Din-A -5 Heft und einen angenehmen Stift mit und lassen Sie ihren Laptop Zuhause. Schreiben Sie ihre Erfahrungen per Hand auf. Oder sprechen Sie sie in Ihr Aufnahmegerät. Können Sie ansonsten auch mal auf Ihr Handy verzichten? Prima. Denn diese Arbeit braucht Raum und Zeit.

Eine anschließende persönliche Begleitung ist über Zoom möglich.

Vielleicht machen Sie die beglückende Erfahrung, das es Spaß macht, neues auszuprobieren, sich anders zu erleben - und zu merken, dass es einen nicht bedroht, das man nichts verliert, sondern ein Stück mehr innere Freiheit und Souveränität gewinnt.

www.diebuehnenprofis.de

Die Bühnenprofis GbR | Peter Jährling & Marijke Jährling (M.A.) |
coaching@diebuehnenprofis.de | FON +49-1771916654 | +49-15221550385
Bank: Marijke Jährling | Consorsbank | IBAN: DE56 7603 0080 0260 3578 61 | BIC: CSDBDE71XXX
Finanzamt: Darmstadt | Str. Nr. 07 831 02858 | Umsatzstr. befreit nach & 4 Nr. 20a UStG



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

Tagesseminar 1.950 € / Wochenend- Seminar 4.300 €
zzgl. Tagespauschale Hotel- und Reisekosten: 160,00

Seminare für Einzelteilnehmer werden gesondert ausgeschrieben - oder sprechen Sie uns an!

www.diebuehnenprofis.de

Die Bühnenprofis GbR | Peter Jährling & Marijke Jährling (M.A.) |
coaching@diebuehnenprofis.de | FON +49-1771916654 | +49-15221550385
Bank: Marijke Jährling | Consorsbank | IBAN: DE56 7603 0080 0260 3578 61 | BIC: CSDBDE71XXX
Finanzamt: Darmstadt | Str. Nr. 07 831 02858 | Umsatzstr. befreit nach & 4 Nr. 20a UStG