



RAUS MIT DER SPRACHE!

NEWSLETTER

Februar 2010



Hier mein neuer Newsletter Februar / 2010! Diesmal widme ich ihn meinem Lieblingsthema - dem Atmen!

Denn ich habe festgestellt, dass sich viele Menschen abgewöhnt haben richtig aus zu atmen! Dabei ist eine gute, natürliche Atemtechnik schon mehr als die Hälfte der Stimmarbeit.

Außerdem gibt es wieder neue spannende Seminarangebote und ein neues Angebot: Telefoncoaching.

Neu, neu , neu!

„Raus mit der Sprache!“ am Telefon - für alle die kurz vor einem wichtigen Termin stehen, aus Zeitmangel oder zu großer Entfernung nicht zu mir kommen können, aber trotzdem kurzfristig meine Unterstützung für Ihre „hörbare Visitenkarte“ haben wollen, - biete ich ab sofort die Möglichkeit einer „Telefon-Sprech-Stunde“. Tipps und Tricks und / oder Coaching für den wichtigen „Sprechaufttritt“ am Telefon. 30 - 60 Minuten - je nach Anliegen und Absprache

A propos Atemtechnik: Mit der Übungs-CD kann man dafür schon viel erreichen! Zu bestellen per Mail bei mir, **22,- Euro**



inkl. 19% MwSt. zzgl. 3 € Versand

Atmen ist mehr als nur Luft holen.

Hier ein paar Tipps zum Thema **Atemtechnik**, denn eine gute Atemtechnik ist der Schlüssel zu einer vollen, tragenden und belastbaren Stimme und aussagekräftigen Sprechweise.

1. Sprechatmung ist immer Mundatmung!

- lassen Sie Ihren Atem beim Sprechen durch den Mund ein und aus fließen und vermeiden Sie es, nach jedem Satz den Mund zu schließen und die Atmung durch die Nase einzuziehen.

2. Vermeiden Sie Hochatmung, d.h. das der Brustkorb sich bei der Einatmung nach oben bewegt. Sie haben dann zuviel Druck unter den Stimmbändern. Dies lässt die Stimme oft eng, dünn oder hoch klingen. **Folge:** Sie wirken stimmlich nicht mehr souverän!



3. Was hat der Bauch mit dem Sprechen zu tun? Hören Sie auf den Bauch einzuziehen! Es hat meist sofort einen positiven Effekt auf die Stimme, wenn Sie - statt mit Überdruck aus dem Hals Töne zu produzieren - die natürliche Bauchatmung zum Sprechen benutzen.

(Nehmen Sie sich ein Beispiel an meinem Huhn)

Ihre Stimme wird es Ihnen danken!

4. Versuchen Sie mal das Gegenteil: Atmen sie ganz kräftig nach oben in den Brustkorb ein und sprechen sie so einen Probe-Satz ... hören Sie?! (es entsteht Druck im Stimmklang und ein Engegefühl im Hals und das hat immer eine schlechte Wirkung auf Ihren Zuhörer!!)

Sie möchten für sich und / oder Ihre Mitarbeiter ein Seminar zum Thema: **Stimme, Sprechen, Körpersprache!** - Sprechen Sie mich an!

Stimme als Karrierefaktor! Stimme, Sprechen, Körpersprache - Vol. 1 / Basiskurs

- Inhalt:** Eine klangvolle, souveräne Stimme verschafft Ihnen einen klaren Wettbewerbsvorteil, ob beim Kunden, im Meeting oder in Präsentation. Sie sind kompetent und das soll man auch hören! In diesem Seminar trainieren Sie Atemtechnik, Artikulation und professionell mit Ihrer Stimme umzugehen, um auch in Stress-Situationen authentisch, kompetent und sicher zu klingen und zu wirken.
- Ziel:** Präsenz und Ausstrahlung durch bessere Sprechtechnik!
- Termin:** Sonntag / 11.04.2010 / 10.00-17.00 Uhr
- Ort:** Seminarraum, Friedrichstr. 25, 40217 Düsseldorf,
- Gebühr:** 99,- Euro zzgl. 19% MwSt.

Stimme als Verkaufsinstrument! Stimme, Sprechen, Präsentieren! Vol 2 / Aufbaukurs

- Inhalt:** Alle, die schon Erfahrung mit dem Thema: Stimme, Sprechen und Co! gemacht haben, haben hier die Möglichkeit ihre Techniken rund um ihren „hörbaren Auftritt“ zu vertiefen, aufbauende Übungen zu lernen, ihre freie Rede zu optimieren und professionelles Feedback zu bekommen. Nach dem Motto: Übung macht den Meister!
- Ziel:** Optimierung der stimmlichen Ausdruckskraft und Belastbarkeit für Ihre Stimme im Beruf!
- Termin:** Sonntag / 25.04.2010 / 10.00 – 17.00 Uhr
- Ort:** Seminarraum, Friedrich Str. 25, 40217 Düsseldorf
- Gebühr:** 99,- Euro zzgl. 19 % MwSt.

„3 Evening - Workshop“ Atemtechnik - Sprechtechnik - Körpersprache + Wirkung!

- Inhalt:** An 3 Abenden lernen Sie die wichtigsten Techniken, die Sie für einen guten und souveränen „Sprechauftritt“ brauchen! Die Abende bauen aufeinander auf, so dass Sie danach einen brauchbaren Werkzeugkoffer an Methoden haben, um mit Ihrem „Instrument Stimme“ professionell umgehen zu können und Ihre Wirkung auf andere nicht mehr dem Zufall überlassen bleibt.
- Ziel:** Sicherheit im Umgang mit sich selbst, Präsenz und Ausstrahlung!
- Termin:** Dienstag - Donnerstag / 18. + 19. + 20.05.2010 / jeweils 18h - 21h
- Ort:** Seminarraum, Friedrichstr. 25, 40217 Düsseldorf
- Gebühr:** 145,- Euro zzgl. MwSt.

Text lebendig werden lassen! / Text - Workshop

- Inhalt:** Von Beitrag bis Nachricht, von Poesie bis Märchen! Geschriebenes gut sprechen, Spannung erzeugen, berühren, schockieren, mitreißen, informieren oder einfach gut unterhalten. „Gewusst wie“ erfährt und übt man in diesem Seminar.
- Zielgruppe:** Autoren, Redakteure, Schauspieler, Lehrer, Pastoren, Dichter und Denker. Alle, die Ihre Hörer nicht „an-lesen“ sondern „an-sprechen“ wollen
- Ziel:** Wirkungsvoll und spannend Texte sprechen können. Profi-Techniken nutzen, schauspielerische Mittel einsetzen um der eigenen Stimme neue Farben zu entlocken.
- Termin:** Sonntag / 27.06.2010 / 10.00-17.00 Uhr
- Ort:** Seminarraum, Friedrichstr. 25, 40217 Düsseldorf
- Gebühr:** 99,- Euro zzgl. MwSt.

„Vorhang auf!“ Stimme und Körpersprache / mit Kamerafeedback

- Inhalt:** Lebendiges und charismatisches Sprechen ist untrennbar mit authentischer Mimik und Gestik verbunden! Trainieren Sie, Ihre Inhalte mit souveräner und lebendiger Körpersprache zu untermauern, ohne künstlich oder einstudiert zu wirken.
- Ziel:** Nach diesem Seminar gehen Sie sicherer und mit mehr Selbstbewusstsein in anspruchsvolle Situationen, wie Bewerbungsgespräche, Präsentationen, usw
- Termin:** Samstag / 03.07.2010 / 10.00-17.00 Uhr
- Ort:** Seminarraum, Friedrichstr. 25, 40217 Düsseldorf
- Gebühr:** 99,- Euro zzgl. MwSt.

Mehr Infos zu allen Seminaren gibt es auf der Homepage www.rausmitdersprache.com.

Anmeldung:

Um es einfach zu halten, reicht eine Anmeldung per Email an:

info@rausmitdersprache.com mit allen Kontaktdaten und der Angabe des jeweiligen Seminars aus.

AGB: Die Anmeldung per Email ist verbindlich und der Platz ist, nach Bestätigung (Email oder telefonisch) für Sie reserviert. Bei Abmeldung bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn erhebe ich keine Bearbeitungs- oder Stornogebühr. Nach dieser Frist ist die volle Teilnahmegebühr zu zahlen.

In diesem Fall sende ich Ihnen die Seminarunterlage auf Wunsch gerne zu. Es ist möglich, nach Absprache, einen Ersatzteilnehmer zu benennen. Muss eine Veranstaltung aus unvorhersehbaren Gründen abgesagt werden, erfolgt sofortige Benachrichtigung. In diesem Fall besteht nur die Verpflichtung zur Rückerstattung der bereits gezahlten Teilnahmegebühr. Die Zahlungsaufforderung kommt ca. 1 Woche vor Beginn des Seminars.