



RAUS MIT DER SPRACHE!

TRAINING FÜR STIMME,
SPRECHEN UND KÖRPERSPRACHE

Liebe Leser, Kunden, Freunde, Teilnehmer und Interessierte,

es ist zwar schon ein Monat vergangen, aber noch ist das Jahr 2017 jung und knackig. Ich kann Ihnen also noch von ganzem Herzen ein richtig gutes Jahr wünschen: voller Glück und Freude, voller interessanter Projekte und aufregender Momente!

Und was ist mit den guten Vorsätzen? Die hatten wir bestimmt fast alle und trotzdem hat uns jetzt, nach ein paar Wochen, der Alltag schon wieder voll im Griff. Wir rasen mit Volldampf durch die Tage

– und was ist nun mit Pausieren, Sinnieren, Reflektieren? Schön wär's!?

Trainieren wir uns doch mal im Innehalten! ... das heißt zum Beispiel: bewusstes Atmen! Klar, Sie können das auch gerne auf abends beim Yoga-Kurs verschieben. *Mein* Vorschlag wäre: auch einfach *zwischen* durch immer mal wieder den eigenen Atem spüren, *sich* selbst wahrnehmen und so zur Ruhe und Klarheit kommen. So einfach, so praktisch, so wundervoll – und so effektiv.

Lesen Sie mehr dazu in meinem Coaching Tipp.

ich wünsche Ihnen viele entspannte Atem-Momente in 2017,

Ihre/eure

Katharina Padleschat

Raus mit der Sprache! PRAXIS-TIPP:

Atmen: mehr als nur Luftholen

„So ein bisschen atmen – das kann doch nicht so schwer sein!“ So denken wir oft, stimmt's? Aber ganz so einfach ist es für viele dann doch nicht, denn Atmen ist MEHR als nur Luftholen. Entdecken Sie Ihren Atem als Energiequelle! Warten Sie nicht bis zum Feierabend, um dann das erste Mal tief Luft zu holen. Viel entspannter ist es, ganz bewusst auch schon tagsüber die Aufmerksamkeit mal auf den Atem zu richten: Versuchen Sie, Ihre natürliche Atmung auch zwischendurch am Tag zu spüren und zuzulassen. Bauchdecke komplett locker lassen, ohne Mühe! einatmen, so dass das Zwerchfell sich frei bewegen kann: Das sorgt für innere Ruhe, klare Gedanken und verschafft Souveränität. Außerdem: Diese tiefe, natürliche Atmung wirkt sich positiv auf Ihr Allgemeinbefinden und Ihre Stimmung aus. Grund genug, Ihre Atmung wirklich wichtig zu nehmen!

1.) Innehalten. Bürosessel umdrehen, Hand auf die Bauchdecke legen, eine Minute aus dem Fenster schauen ... und: atmen. Vor allem ausssss....atmen.

2.) Im Meeting: Wenn andere sprechen: Die Zeit nutzen und kurz zu sich kommen. Soll heißen: sich spüren und sich fragen „Atme ich noch“? Wenn ja, alles gut. Wenn nein? Bauchspannung loslassen und den Atem in den Körper einströmen lassen.

3.) Im Konflikt: Statt sofort zu reagieren, erstmal atmen. Es dauert nur zwei Sekunden – aber die können

die Welt verändern. Durch die tiefe Atmung wird der Körper aus der eventuellen „Konzentrations-Überspannung“ wieder in die normale Spannung versetzt. Dann ist es uns sofort möglich, viel klarer zu denken. Denn: Atmen ist mehr als nur Luft holen ...



Und hier kommt der Werbeblock ;-)

Frisch im Angebot:

Mein Seminar-Angebot 2017 – ich komme gerne in Ihr Unternehmen

Sie sind Personalentwickler, Firmeninhaber oder Sie möchten Ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern eine effektive persönliche Weiterbildung gönnen? Dann sind Sie bei mir genau an der richtigen Adresse! Für 2017 habe ich ein vielseitiges Seminar-Angebot – und Sie können mich als Trainerin für Ihre **Inhouse-Schulung** buchen. Was biete ich an? Professionelle und praxisnahe Seminare zu den Themen Stimme, Sprechtechnik, Kommunikation, Präsentation – und vieles mehr. Für die Seminare komme ich gerne in Ihr Unternehmen. Sprechen Sie mich an!

Im Anhang finden Sie eine komplette Übersicht über die Seminarthemen (als pdf-Datei) und eine genaue Beschreibung zu jedem einzelnen Seminar.



Einzelcoaching: individuelles und persönliches Training

Was genau ist IHNEN WICHTIG? Im Einzeltraining können wir schnell und zielführend zu den Punkten kommen, die für Sie wesentlich sind. Was ist Ihr Anliegen? In welchen Bereichen möchten Sie sicherer und professioneller werden? Ich konzentriere mich auf Ihre persönlichen Themen und wir entwickeln den Weg, der für Sie richtig ist. Das Einzeltraining biete ich in meinem Sprechraum in Düsseldorf-Oberkassel, Drakestraße 33, an oder ich komme auch gerne in Ihr Unternehmen. Ich freue mich, wenn Sie mich ansprechen!

Ganzjähriges Care-Paket für Stimme und sicheres Auftreten:

Sie möchten Ihre Stimme selbstständig trainieren? Aber gerne! Mit der **Übungs-CD „Raus mit der Sprache!“** können Sie jederzeit Ihr Zwerchfell frei lassen – zu Hause oder unterwegs. Und falls Sie einem Freund oder einer Freundin den ersten Schritt zu selbstbewusstem Sprechen und Auftreten schenken möchten: Dann ist der **Gutschein für ein individuelles Stimm- und Sprechtraining** genau richtig!

Zum Bestellen gerne einfach eine Mail an: info@rausmitdersprache.com

Raus mit der Sprache!

Katharina Padleschat - Training für Stimme, Sprechen und Körpersprache

Drakestr.33

40545 Düsseldorf

Mobil: 0172/2137406

info@rausmitdersprache.com

www.rausmitdersprache.com

RAUS MIT DER SPRACHE!

Wenn Sie keinen Newsletter mehr erhalten möchten, dann bitte einfach kurz per E-Mail Bescheid geben.