

Zum Internationalen Frauentag 2017

**Das Angebot ist offen für alle Interessierten!**

**„Probiert mal mit Gelassenheit ...!“ – Stimm- und Konflikttraining für Frauen**

Das individuelle Potential von Stimme und Ausdruckskraft erfolgreich nutzen und entwickeln.

Termin: **Freitag, 10. März 2017 von 17:00 – 19:30 Uhr**

Ort: Wildwasser Darmstadt e.V., Wilhelminenstr. 19, 64283 Darmstadt

Kosten: 8 Euro

Leitung: Dr. Ute Promies M.A., Rhetorik- und Stimmtrainerin, prom. Germanistin, Pädagogin (M.A.), Gesangspädagogin, Sängerin.

Kennen Sie diese Situationen? In Konfliktgesprächen bricht Ihnen die Stimme weg oder Sie stehen vor Publikum und der sog. „Kloß im Hals“ verhindert das klare Denken? Sie haben den Eindruck, sich oftmals stimmlich nicht gut durchzusetzen und würden stattdessen gerne mit dem Brustton der Überzeugung reden?

Dieser Seminarnachmittag hat zum Ziel, ihre eigene Ausdruckskraft erfolgreich zu nutzen und zu entwickeln. Sie lernen mit Hilfe von entsprechenden Atem- und Körperhaltungstechniken sowie Stimmübungen Ihre inneren Resonanzräume kennen. Wir wollen die Tragfähigkeit, Tonsprache und Verständlichkeit Ihrer Stimme fördern. Dabei geht dieses Stimmtraining Hand in Hand mit einer inneren Aufrichtung des Körpers, mit bewusster Präsenz. Und wir werden üben, wie wir in angstbesetzten Situationen oder in Konfliktgesprächen mit Hilfe der Atemtechnik in unserer Mitte bleiben, um Ruhe und Gelassenheit auszustrahlen. Bitte mitbringen: eine Papprolle, die von einer Haushaltsrolle übrig blieb sowie bequeme Schuhe.

Anmeldung unter: Tel.: 06151-28834 (Kathrin Bähr) oder [info@wildwasser-darmstadt.de](mailto:info@wildwasser-darmstadt.de).