



RAUS MIT DER SPRACHE!

NEWSLETTER

M ä r z 2 0 1 2



Einen wunder-
vollen Frühlings-
beginn wünsche
ich allen Lesern
meines aktu-
ellen Newslet-
ters März 2012.

Editorial:

**Liebe Kunden, Interessierte
und Freunde**, hier der neue
Newsletter März 2012!

Der Frühling kommt, es wird
heller, die Laune steigt, die
ersten Projekte des Jahres
laufen

Zeit zum Durchatmen - aber das
bitte richtig! Heute also ein paar
Tipps zum Thema „Atemtechnik
für die Stimme und das
Sprechen!“ - und die Eitelkeit.

Viel Vergnügen beim Lesen

Ihre Katharina Padleschat

Atmen!

Bauchatmung, Flankenatmung, Tiefatmung, Hochatmung ... - ja wie isses denn nu' richtig?

Atmen ist Leben, - und eigentlich
die natürlichste Sache der Welt, das
kann doch jedes Baby, das läuft
von alleine, ... oder?! Ja, bei Babys
ist das so - denen ist es nämlich
egal wie Sie aussehen oder wirken!
Bei uns Erwachsenen kommt der
normale Atemvorgang aber ab und zu
durcheinander - meist dann, wenn wir
Gefahr wittern und sei es nur - und das
ist hier das Thema - die Gefahr, nicht
zu gefallen, nicht gut auszusehen!
Besonders im Frühling, wenn man
die dicken Winterklamotten ablegt
und quasi wieder ganz sichtbar wird
- ziehen viele plötzlich andauernd
den Bauch ein - egal ob schlank

Tipps:

1. Stellen Sie sich in Ruhe aufrecht
hin und beobachten Sie, ob ihr Bauch
sich entspannt mit dem Rhythmus der
Atmung bewegt.

2. Ziehen Sie bitte nichts Enges,
Körpermittebetontes an, wenn Sie
eine wichtige Präsentation haben.
Die Gefahr dass Sie dann den Bauch
einziehen und die Bauchdecke fest
wird - ist einfach zu groß. Denn die
Eitelkeit ist im Zweifel stärker als die
Vernunft!

oder rund, - so dass das Zwerchfell
keine Chance mehr hat, sich zu
bewegen, - Folge: die Stimme wird
dünn, flach oder zu hoch. Wir halten
die Luft an und der nächste Ton, den
wir produzieren, klingt merkwürdig.
Oder wir ziehen die Luft hoch in
den Brustkorb um untenrum dünner
auszusehen ... und kriegen eine
Piepsstimme. Gute Atmung fürs
Sprechen geht tatsächlich nur mit
entspannter, beweglicher Bauchdecke
- ob man es nun Tief-, Flanken - oder
Bauchatmung nennt, - völlig egal:
„Bauchbewegung“ muss sein, wenn
man eine kraftvolle, wohlklingende
Stimme haben möchte!

3. Lassen Sie die Atmung fließen
und vertrauen darauf, daß Sie auch
mit lockerem Bauch gut aussehen. In
der Regel schaut man einem Redner
sowieso ins Gesicht.

4. Entscheiden Sie sich, ob Sie im
Moment der Präsentation gut klingen
oder unbedingt schlank aussehen
wollen. Was ist wichtiger?

Seminarangebote im eigenen Seminar Raum!

- **Stimme, Sprechen, Körpersprache! Vol. 1/ Basiskurs**
Sonntag, 25. März 2012 / 10.00 - 17.15 Uhr
- **Tonfall, Wirkung und Präsenz! Vol.2 /Aufbaukurs**
Sonntag, 15. April 2012 / 10.00 - 17.15 Uhr,
- **Phonetiktraining für Fremdsprachler**
Mittwoch, 18. April und/oder 25. April 2012 18.00 - 21.15
Abendseminar
Weitere Infos zu den Seminaren auf der folgenden Seite.

TIPP!

Ihr Freund/in
würde gerne,
aber traut
sich nicht?

Dann schenken Sie doch
den ersten Schritt zu selbstbewusstem
Stimmklang: Einen **Gutschein für „Raus
mit der Sprache!“**



Die Seminare verbinden die Arbeit an Auftreten, Stimme und Sprechtechnik mit vielen praktischen und sofort anwendbaren Tipps und umsetzbaren Tools.

Raus mit der Sprache! - Vol.1 - Basiskurs Stimme, Sprechen und Körpersprache!

Inhalt: Eine klangvolle Stimme und souveräne Körpersprache verschafft Ihnen einen klaren Wettbewerbsvorteil, ob im Kundengespräch, im Meeting oder in der Präsentation. Sie sind kompetent und das soll man hören und sehen! In diesem Seminar bekommen Sie eine gute Basis für Atemtechnik, Sprechtechnik und das Know-how professionell mit Ihrer Körpersprache umzugehen, um auch in Stress-Situationen authentisch, kompetent und sicher zu klingen und zu wirken.

Ziel: Präsenz und Ausstrahlung für die eigene Performance!

Termin: Sonntag / 25.03.2012 / 10.00-17.15 Uhr

Ort: Raus mit der Sprache!, Friedrichstr. 25, 40217 Düsseldorf

Gebühr: 140,- Euro, inkl. 19% MwSt.

Raus mit der Sprache! - Vol. 2 - Aufbaukurs Tonfall, Wirkung und Präsenz!

Inhalt: Techniken rund um ihre Performance werden hier professionalisiert! Ihr Wissen rund um das Thema: Stimme, Sprechen und eigene Wirkung auf andere wird vertieft, neue Übungen gelernt, um ihre freie Rede zu optimieren. Dazu gibt es professionelles Feedback. Nach dem Motto: Gewusst und bewusst wie!

Ziel: Optimierung der stimmlichen Ausdruckskraft und Kompetenz für die eigene Wirkung

Termin: Sonntag / 15.04.2011 / 10.00 - 17.15 Uhr

Ort: Seminarraum, Friedrich Str. 25, 40217 Düsseldorf

Gebühr: 140,- Euro, inkl. 19 % MwSt.

Raus mit der Sprache! Phonetiktraining für Fremdsprachler

Inhalt: Klare und verständliche deutsche Aussprache!

Eine verständliche Artikulation und Phonetik ist entscheidend für funktionierende Kommunikation. Im Umgang mit Kollegen und Kunden, im Meeting oder in Präsentation verschafft Ihnen eine gute deutsche Aussprache die Möglichkeit sich sicher und *un-*missverständlich zu ausdrücken. In diesem Seminar bekommen Sie ein gutes Basiswissen, Übungen und Techniken zur deutschen Aussprache und Tipps zum Umgang mit dem eigenen Akzent, - auch um in beruflich relevanten Situationen kompetent und sicher zu klingen und zu wirken.

Ziel: Die eigene deutsche Aussprache hörbar verbessern!

Termin: Mittwoch / 18.04. 2012 und / oder 25.04.2012
jeweils 18.00-21.15 Uhr

Ort: Raus mit der Sprache!, Friedrichstr. 25, 40217 Düsseldorf

Gebühr: 75,- Euro, inkl. 19% MwSt. pro Abend

140,- Euro, inkl. 19% MwSt. beide Abende

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 Seminarunterlagen 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.