

# Freies Auftreten mit Körper und Stimme

Weiterbildung in 5 Modulen

## Zielgruppe:

Wer sich wiederholt verunsichert fühlt, öffentlich aufzutreten, zu präsentieren, Sitzungen zu leiten, mündliche Prüfungen durchzustehen, ist bei uns genau richtig. Anspruchsvolle berufliche Gespräche führen und privat selbstsicher auftreten ist lernbar und macht sogar Spaß!



### Daten & Themen:

21. Januar 2023 Einführungstag  
(9.30-17.30 Uhr) – **von allem etwas!**

10./ 11. Februar 2023 1. Modul  
– **Wo kommt meine Kraft her?**

17. / 18. März 2023 2. Modul  
– **Wie gelange ich in Resonanz mit dem Aussen?**

28. / 29. April 2023 3. Modul  
– **Wie transformiere ich hemmende Einflüsse?**

12. / 13. Mai 2023 4. Modul  
– **Wie gehe ich lustvoll in Dialog?**

02./ 03. Juni 2023 5. Modul  
– **Wie bleibe ich mich selber vor Publikum?**

### Fortsetzung:

25. / 26. August 6. Modul  
– **Wie trete ich auf vor der Kamera und online?**

28. / 29. September 7. Modul  
– **Wie kommuniziere ich in Konfliktsituationen?**

Zeiten: Fr 9:30 – 17:30 /Sa 9.00 – 16 Uhr

### Kosten:

Einführungstag CHF 150

pro Modul CHF 300

Module 1-5 CHF 1'500

vegetarisches Mittagessen inklusive

**Frühbucherrabatt** für 11 Kurstage (5 Module und Einführungstag) **bis 20. November 2022:**  
CHF 1'410

### Leitung:

Sandra Werner geb. 1964

Sprecherin, Coach für Auftrittskompetenz,  
Schauspielerin, Jurtedom - Hüterin



Nora Simdorn geb. 1976

Sängerin, Gesangslehrerin, Atemtherapeutin,  
Atem-Tonus-Ton-Trainerin



«Unsere Kraft und Verletzlichkeit sind keine Gegensätze, sondern eine fruchtbare innere Spannung, die unseren Ausdruck lebendig, authentisch und ansprechend macht»

Nora

«Uns vor Anderen mit unseren Stärken und Schwächen zu zeigen, kann dazu führen, dass wir feststellen, wie wunderbar, spannend und perfekt wir sind»

Sandra

### Veranstaltungsort:

Jurtedom

Hueb 1, 8634 Hombrechtikon

[www.jurtedom.ch](http://www.jurtedom.ch)

### Anmeldung und Fragen:

Nora Simdorn

[info@stimmeundatem](mailto:info@stimmeundatem)

[www.stimmeundatem.ch](http://www.stimmeundatem.ch)

Tel. 076 459 79 90

Teilnehmerzahl:

6 bis 12 als geschlossene Gruppe