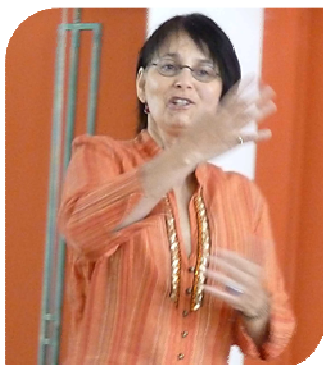


Gestik, Körper, Mimik und Sprache – gekonnt eingesetzt

F O K A
Forum
Kaufmännischer
Berufsfrauen
Schweiz



mit **Astrid Lanz**, Belp

- Schauspielerin und Erwachsenenbildnerin SVEB
- Engagements in der Schweiz an verschiedenen Bühnen
- Aufenthalt in Deutschland von 1982 – 1996
- Gründung ihres aha-Büros 1998 und Unterricht in Rhetorik, Atmen, Sprechen, Bewegen, Improvisation, Persönlichkeitsentwicklung

Sie erleben wie Atem, Stimme und Bewegung wirkungsvoll eingesetzt werden und Frau souveräner und sicherer mit Gestik, Körper, Mimik und Sprache umgeht. Denn: Wo immer wir auch HINTreten, da treten wir überall auch AUF, und zwar immer als ganzer Mensch, welcher atmet, spricht und sich bewegt. Wir entscheiden über unsere Glaubwürdigkeit und innere Sicherheit und schliesslich auch über unseren Erfolg.

Wir üben 3 Säulen der Rhetorik: ATMEN, SPRECHEN, BEWEGEN.

- Atemtechniken, gegen Lampenfieber, Stress und Angst und zur Stärkung des Zwerchfells.
- Wir erfahren wie Frau, eine bessere und deutlichere Aussprache bekommt.
- Wir üben mit der Artikulation und Wortspielereien gegen zu undeutliches Sprechen, zu leise oder zu schwache Stimme – und zu "helvetisches nuscheln".
- Übungen und Improvisationen zu Mimik, Gestik und Körpersprache. Gegen Worte kann man sich wehren, aber gegen Ausstrahlung nicht.
- Im anschliessenden Rollenspiel haben wir Gelegenheit zu üben und die gewonnenen Aha-Erlebnisse zu vertiefen.

Datum: **Samstag, 5. November 2011**

Ort: Casinotheater Winterthur
Stadthausstrasse 119, CH-8400 Winterthur
☎ 052 260 58 92 – 📠 052 260 58 78 – www.casinotheater.ch
Anreise mit der Bahn oder mit PW (Parkplätze: Parkhaus Bahnhofparking)

Zeit: ab 08.45 h Eintreffen – Begrüssung – Empfang
09.15 h Beginn Seminar
16.30 h Ende Seminar

Kosten: CHF 225.00 für FOKA-Mitglieder
Spezialangebot! CHF 260.00 für befreundete Organisationen (z. B. NEFU)
CHF 275.00 für Gäste

Im Preis inbegriffen sind der Begrüssungskaffee, Mineralwasser im Seminarraum, zwei Pausen mit frischen Fruchtsäften sowie das gemeinsame Mittagessen (Stehlunch inkl. Mineralwasser).

Anmeldeschluss: **1. Oktober 2011. Die Teilnehmerzahl ist auf 50 beschränkt.**

Anmeldung: **Schriftlich und verbindlich mit beiliegendem Formular.**

Wir freuen uns auf eure Anmeldungen und auf einen gemeinsamen, intensiven Tag mit vielen neuen Erfahrungen und Erkenntnissen.

FOKA – Forum Kaufmännischer Berufsfrauen

Elisabeth. Oberli, Zentralpräsidentin

FOKA – Zentralvorstand

Elisabeth Oberli, Stöcklimattweg 11, 5037 Muhen

☎ P 062 723 63 87 • ☎ G 062 855 15 06 • elisabeth.oberli@foka.ch • www.foka.ch