



Erholung und Persönlichkeitsentwicklung in  
individueller Kleingruppe und idyllischer Umgebung

## Seminarurlaub 14.06.-21.06.25 „Stimme ist Körper“

Deine klangvolle, präsente Stimme und ausdrucksstarkes Sprechen auf Basis guten Körpergefühls!

physiologische Grundlagen von gesunder Atmung und kräftiger Stimme

funktionales Training der Atem-, Stimm- und Haltungsmuskulatur

Stimmregister, Stimmformung, Stimmfarbe hören, spüren und nutzen lernen

Stimmdiagnostik der eigenen Ausdrucksweise und Möglichkeiten

stimmliche Situativität (z.B. Mädchen/Frau, beruflich/privat, sozial/instrumentell) und Genderaspekte

stimmliche Präsenz im Raum und Selbstbehauptung, sichere Stimme in herausfordernden Situationen

stimmliche und körperliche Emotionalität

Erweiterung des Stimm-/Sprechrepertoires für mehr Lebendigkeit im Ausdruck

Stimmhygiene für eine gesunde und belastbare Stimme

Artikulation – klare und deutliche Aussprache

Intonation/Prosodie als sprecherische Gestaltungsmittel

Erarbeitung souveräner Stimmführung und differenziert gestaltetem Sprechen

Genieße deine freie Stimme und nutze lustvoll ihre Potentiale für eine attraktive Wirkung!

Es ist immer Platz für eigene Themen und Wünsche!  
Das Seminar ergänzt das Seminar „Körper ist Stimme“,  
kann aber auch problemlos einzeln besucht werden.



### Ansätze und Methoden:

- körperliche/stimmliche Selbsterfahrung durch zahlreiche praktische Übungen
- Diagnostik der eigenen Stimme und Feedback zu deren Wirkung
- praktische Atem-/Stimm-/Sprechübungen
- wissenschaftlich-theoretische Hintergründe
- angeleitetes Explorieren der sprecherischen Möglichkeiten
- Einflüsse aus Atem-/Bewegungstherapie, Gesang, Sprechkunst, Feldenkrais u.a.

### Ort:

- Mas de Soleil ([www.masdesoleil.com](http://www.masdesoleil.com)) in 30630 Goudargues in Südfrankreich

### Personenanzahl:

- individuelle Kleingruppe von 3-8 Personen

### Trainer:

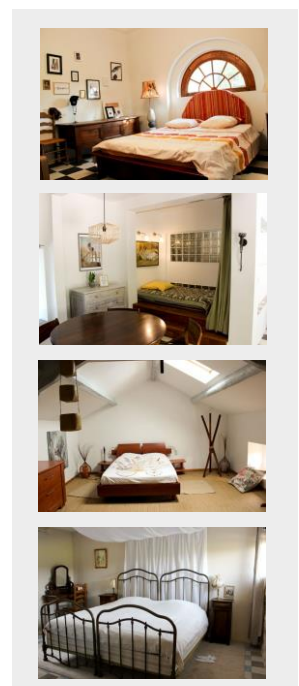
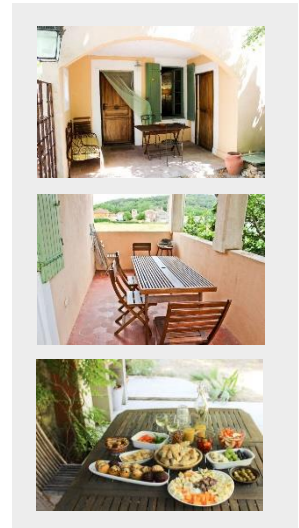
- **Kristin Wunder:** Trainerin für Körpersprache, Sprechen, Stimme, Kommunikation, Rhetorik, Führung, Konflikt, Selbstsicherheit in Wirtschaft, Politik, (Hoch)Schulen, Bühnenkunst, Sozialinstitutionen // ehem. Unternehmerin (14 Jahre) // Mediatorin // Tanz-, Psychotherapeutin // Trainerin für Tanz, Fitness, Rücken, Entspannung // Promotion „Authentizität im rhetorischen Ausdruck (seit 2017)“
- **Fabian Eckenfels:** Trainer für Stimme, Gesang, Sprechen, Textarbeit, Kommunikation, Rhetorik, Bühnenpräsenz an (Staats)Theatern, Wirtschaft, Politik, (Hoch)Schulen // Trainer für Gesang // Trainer für Atem, Yoga, Fitness, Rücken, Pilates, Entspannung // Sprecher für Synchron, Off, Doku, Kunst // Sänger, Musiker, Komponist // Promotion „Körper- und gesangsgestütztes Stimm-/Sprechtraining“ (seit 2019)

### Preise:

- **6 Tage Seminar inkl. Verpflegung:** 1700 €
- **7 Übernachtungen:** 200-600 € (geteilte Ferienwohnungen 60-80 m<sup>2</sup> zu zweit oder zu dritt)
- **Sozialtarif:** 20% Ermäßigung für Studierende/Auszubildende, Schwerbehinderte, Arbeitslose, Rentner

### Übernachtungsoptionen:

- **Gîte „Nostalgie“**
    - 1 Personen im 160-Doppelbett im Schlafzimmer 600 € p.P.
    - 2 Personen im 160-Doppelbett im Schlafzimmer 450 € p.P.
    - 1 Person in 130-Schlafnische (mit Vorhang) im Wohnzimmer 450 € p.P.
    - 2 Personen in 130-Schlafnische (mit Vorhang) im Wohnzimmer 300 € p.P.
  - **Gîte „Viva“ (Schlaf- und Wohnzimmer auf 2 Etagen ohne Tür dazwischen)**
    - 1 Person im 140-Doppelbett im Schlafzimmer 600 € p.P.
    - 2 Personen im 140-Doppelbett im Schlafzimmer 400 € p.P.
    - 1 Person auf 130-Schlafcouch im Wohnzimmer 350 € p.P.
    - 2 Personen auf 130-Schlafcouch im Wohnzimmer 200 € p.P.
  - **Gîte „Tradition“**
    - 1 Person im 200-Doppelbett im Schlafzimmer 600 € p.P.
    - 2 Personen im 200-Doppelbett im Schlafzimmer 450 € p.P.
    - 2 Personen in zwei 100-Einzelbetten im Schlafzimmer 400 p.P.
    - 1 Person auf der 130-Schlafcouch im Wohnzimmer 400 € p.P.
    - 2 Personen auf der 130-Schlafcouch im Wohnzimmer 250 € p.P.
- 2 Personen in einem Bett/Sofa nur bei Paaren/Freunden





### Verpflegung (Essen/Getränke):

- **Frühstück:** wird im Kühlschrank bereitgestellt, sodass jeder individuell oder gemeinsam frühstücken kann zur Zeit seiner Wahl
- **Pausen:** Snacks/Getränke tagsüber in den Pausen des Seminars
- **Abendessen:** 6 Tage gemeinsames Abendessen, 1 Abend Selbstverpflegung (z.B. für Restaurantbesuch)

### Anresemöglichkeiten:

- **Auto**
- **Flugzeug** (z.B. Ankunft Lyon, Nimes, Marseille) + **Bahn**
- **Bahn** → Abholung/Ablieferung am/zum Bahnhof möglich: Bagnols-sur-Cèze (20 €/Einzelstrecke), Avignon (60 €/Einzelstrecke), Bollène (60 €/Einzelstrecke)
- **Autofahrerservice** mit Fahrer hin+zurück → ab KA/BAD/OF/FR (500 € / pro 1 Person, 300 € / Person bei 2 Mitfahrenden, 250 € / Person bei 3 Mitfahrenden, 200 € / Person bei 4 Mitfahrenden)

### Wochenplan:

	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
8:30	Anreise	Freizeit	RückenFit	Freizeit	Yoga	Freizeit	Pilates	Freizeit	
9:00									
9:30			Frühstückszeit	Frühstückszeit	Frühstückszeit	Frühstückszeit	Frühstückszeit	Frühstückszeit	Frühstückszeit
10:00									
10:30									
11:00									Abschiedsrunde
11:30									Abreise
12:00			Seminarblock	Seminarblock	Seminarblock	Seminarblock	Marktbesuch Barjac	Seminarblock	
12:30									
13:00									
13:30									
14:00									
14:30			Mittagspause	Mittagspause		Mittagspause	Mittagspause		
15:00									
15:30									
16:00									
16:30			Seminarblock	Seminarblock	Ausflug Avignon	Seminarblock	Seminarblock		
17:00									
17:30									
18:00								Freizeit	
18:30			Yoga	Entspannung		Tanzen	Flex&Relax		
19:00									
19:30	Kennenlernen	Freizeit	Freizeit		Freizeit	Freizeit			
20:00									
20:30									
21:00	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Grillparty			
21:30									
22:00	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit				
22:30									

→ Änderungen können sich aufgrund von Wetter oder Teilnehmerwünschen ergeben.

### Anmeldung und Konditionen:

- **Anmeldungen und Fragen** unter kontakt@authentorik.de
- **Bezahlung** vorab per Überweisung (Bank oder Paypal)
- **Rückerstattung/Stornierung** nur möglich, falls kein Ersatz gefunden wird

