



Erholung und Persönlichkeitsentwicklung in
individueller Kleingruppe und idyllischer Umgebung

Seminarurlaub 31.08.-07.09.24 „Frauenpower in Körper & Stimme“

Körpersprache und Stimmführung: lebendig, weiblich u. souverän für einen wirkungsvollen Ausdruck!

Verstehen und Erarbeiten einer gesunden souveränen Körperhaltung

Zusammenhänge zwischen Körper und Stimme sowie deren funktionales Training

non-/paraverbale Aspekte und deren wirkungsvoller Einsatz in der Kommunikation

Experimentieren mit Bewegungs- und Stimmqualitäten

Bewegungsanalyse der eigenen Ausdrucksweise und Ausprobieren neuer Bewegungsmuster

Emotionen in Körper und Stimme

stimmliche/körperliche Präsenz und Selbstbehauptung

non-/paraverbal Grenzen anderer erkennen und eigene setzen

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

Erweiterung von Stimmumfang und Bewegungsrepertoire für mehr Lebendigkeit im Ausdruck

Entwicklung körperlicher Durchlässigkeit für einen anmutigen Körperausdruck

Erleben und Entwickeln der eigenen stimmlichen und körperlichen Kraft

Kenne deine situative Wirkung als Frau, fühl dich wohl in deinem Körper und strahle es aus!

Es ist immer Platz für eigene Themen und Wünsche!



Ansätze und Methoden:

- keine fixen Regeln, sondern Entwicklung individueller Potentiale
- körperliche/stimmliche Selbsterfahrung durch zahlreiche praktische Übungen
- wiederholtes Feedback zur eigenen Wirkung
- praktisches Durchspielen (Abgrenzen, Verhandeln, Bewerben, Präsentieren...)
- wissenschaftlich-theoretische Hintergründe
- Reflektieren persönlicher und gesellschaftlicher Erwartungen
- Einflüsse aus Therapie, Tanz, Gesang, Sprechkunst, Feldenkrais u.a.

Ort:

- Mas de Soleil (www.masdesoleil.com) in 30630 Goudargues in Südfrankreich

Personenanzahl:

- individuelle Kleingruppe von 3-8 Personen

Trainer:

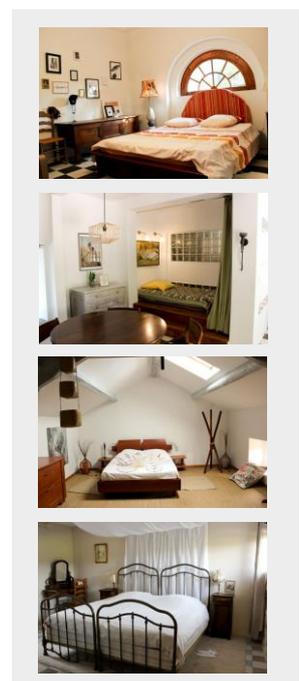
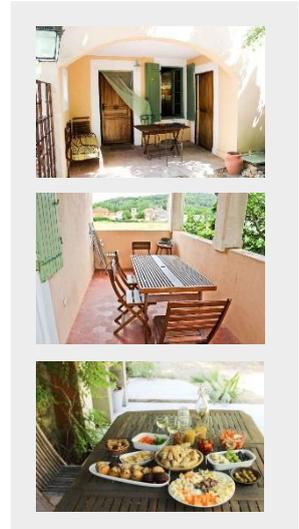
- **Kristin Wunder:** Trainerin für Körpersprache, Sprechen, Stimme, Kommunikation, Rhetorik, Führung, Konflikt, Selbstsicherheit in Wirtschaft, Politik, (Hoch)Schulen, Bühnenkunst, Sozialinstitutionen // ehem. Unternehmerin (14 Jahre) // Mediatorin // Tanz-, Psychotherapeutin // Trainerin für Tanz, 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 m² 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 jede individuell oder gemeinsam frühstücken kann zur Zeit ihrer Wahl
- **Pausensnacks:** tagsüber in den Pausen des Seminars
- **Abendessen:** 6 Tage gemeinsames Abendessen, 1 Tag 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		Frühstückszeit	Frühstückszeit	Frühstückszeit	Frühstückszeit	Frühstückszeit	Frühstückszeit	Frühstückszeit
9:30								
10:00		Seminarblock	Seminarblock	Seminarblock	Seminarblock	Marktbesuch Barjac	Seminarblock	Abschiedsrunde
10:30								
11:00		Mittagspause	Mittagspause	Ausflug Avignon	Mittagspause	Mittagspause	Freizeit	Abreise
11:30								
12:00		Seminarblock	Seminarblock	Ausflug Avignon	Seminarblock	Seminarblock	Freizeit	
12:30								
13:00		Yoga	Entspannung	Tanzen	Flex&Relax	Freizeit		
13:30								
14:00		Kennenlernen	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit		
14:30								
15:00		Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Grillparty		
15:30								
16:00		Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit		
16:30								
17:00		Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit		
17:30								
18:00		Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit		
18:30								
19:00		Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit		
19:30								
20:00	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit			
20:30								
21:00	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit			
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