



Erholung und Persönlichkeitsentwicklung in  
individueller Kleingruppe und idyllischer Umgebung

## Seminarurlaub 07.06.-14.06.25

### „Körper ist Stimme“

Deine lebendige Körpersprache als Grundlage für souveräne Stimm- und Ausdruckskraft!

Verstehen und Erarbeiten einer gesunden souveränen Körperhaltung

Zusammenhänge zwischen Körper und Stimme sowie deren funktionales Training

Mimikprofiling und Grundlagen der Körpersprache

nonverbale Aspekte und deren Einsatz bzw. Wirkung in der Kommunikation

Bewegungsanalyse der eigenen Ausdrucksweise und Ausprobieren neuer Bewegungsmuster

körperliche Präsenz und Selbstbehauptung

nonverbal Grenzen anderer erkennen und eigene setzen

körpersprachliche Situativität (z.B. beruflich/privat, Rollenerwartungen) und Genderaspekte

Entdeckung und Entfaltung variantenreicher Bewegungsqualitäten

Erweiterung des Bewegungs-/Gestenrepertoires für mehr Lebendigkeit im Ausdruck

Entwicklung körperlicher Durchlässigkeit für einen anmutigen und wirkungsvollen Körperausdruck

Körper und Emotionen, Entwickeln eines guten Körpergefühls

Ein neues Körpergefühl und Bewegungsvielfalt schenken dir innere und äußere Stärke!

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



### Ansätze und Methoden:

- keine fixen Regeln, sondern Entwicklung individueller Potentiale
- körperliche Selbsterfahrung durch zahlreiche praktische Übungen
- wiederholtes Feedback zur eigenen Wirkung
- Analyse und Durchspielen von Beispielen (z.B. Begrüßung, Abgrenzung...)
- wissenschaftlich-theoretische Hintergründe
- Einflüsse aus Therapie, Tanzpädagogik, Yoga, Fitness, 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:

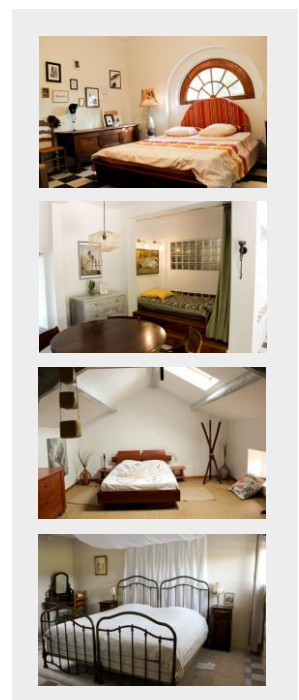
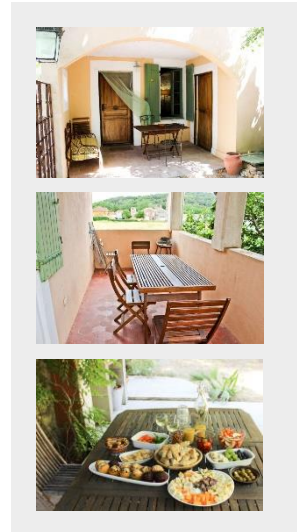
- **Kristin Wunder:** Trainerin für Körpersprache, Sprechen, Stimme, Kommunikation, Rhetorik, Führung, Konflikt, Selbstsicherheit in Wirtschaft, Politik, (Hoch)Schulen, Bühnenkunst, Sozialinstitutionen // ehem. Unternehmerin (14 Jahre) // Mediatorin // Tanz-, Psychotherapeutin // Trainerin für Tanz, 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 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)

### Anreisemöglichkeiten:

- **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	Seminarblock	Marktbesuch Barjac	Seminarblock
10:30								
11:00		Mittagspause	Mittagspause			Mittagspause	Mittagspause	Abschiedsrunde
11:30								
12:00		Seminarblock	Seminarblock	Ausflug Avignon	Seminarblock	Seminarblock	Seminarblock	Abreise
12:30								
13:00		Yoga	Entspannung			Tanzen	Flex&Relax	
13:30								
14:00		Freizeit	Freizeit			Freizeit	Freizeit	
14:30								
15:00		Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Grillparty	
15:30								
16:00		Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit	
16:30								
17:00		Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit	
17:30								
18:00		Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit	
18:30								
19:00		Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit	
19:30								
20:00	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit		
20:30								
21:00	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit		
21:30								
22:00	Freizeit	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