

## Tipps ◀ Neuigkeiten ◀ Termine

Liebe Kundinnen und Kunden, Geschäftsfreunde, Kooperationspartner, Kontakte und Interessenten,

die Sommerferien stehen kurz vor der Tür und die Urlaubszeit hat bereits begonnen. Bevor Sie nun in Ihren verdienten Urlaub fahren, hier noch ein wenig Lesestoff für Sie.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen, einen erholsamen Urlaub und einen wunderbaren Sommer.

Herzlichst Ihre



## Neuigkeiten

### Neues aus meinem Netzwerk - Kostenfreies E-Book zu FITNESS mit Tipps & Übungen

Wer seinen Körper bis ins hohe Alter in Form halten will, sollte sich rechtzeitig um eine gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung kümmern. Es nützt nichts, den Mitmenschen zuzuschauen, die im Fitness Treff die Pfunde zum Purzeln bringen. Selber aktiv werden, das ist das Gebot der Stunde...

Mehr Informationen und Tipps im kostenfreien E-Book unter <http://www.trendfit.net/files/ebooks/fitness.pdf>

### NEU ab September: Tages-Workshops zu Stimme und Elevator Pitch



Am **18. September** heißt es: "**Seien Sie merkwürdig, damit Sie im Gedächtnis bleiben!**". Im Tages Workshop zur gelungenen Vorstellung geht es darum, mit Leichtigkeit zu überzeugen. Unsere Gesprächspartner sollen wissen wollen, mit wem Sie es zu tun haben. Dann wird wir würdig, dass sie sich uns merken - wir sind "merkwürdig".

"**Stimmiger Auftritt: Türöffner Stimme - Menschen gewinnen und begeistern**", das ist das Thema am **25. September**. Wir betrachten uns gemeinsam unsere Stimme und deren Wirkung. Wie klingen wir? Wie hören wir und was nehmen wir wahr? Was sagen wir ohne Worte? Und wie kommen wir auch am Telefon gut rüber. Ein besonderer Fokus liegt dabei darauf, wie wir gut bei Stimme sind und bleiben.



## Tipps

### Macht Stress uns sprachlos? Allerdings! Mein Tipp zum Umgang mit StimmStress

Es gibt viele Übungen - Meditation, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Sport und vieles mehr. Hier einer von drei konkreten Tipps, die Sie zum Download auf meiner Site finden:

**Haltung & Durchatmen** – Stellen sie sich aufrecht hin. Die Füße parallel, hüftbreit auseinander, Knie leicht gebeugt, das Becken kippt nach vorn. Nun nehmen sie die Schultern nach hinten unten, richten die Wirbelsäule auf und geben dem Brustkorb mehr Raum für die Atmung. Bitte vermeiden sie ein Hohlkreuz und halten sie den Kopf gerade, so als wäre er an einer unsichtbaren Schnur aufgehängt. Kinn und Schlüsselbeins bilden dabei eine gedachte Linie. Jetzt noch die Bauchmuskeln anspannen und ihre Hände ohne Druck auf den Bauch legen.

# Tipps ◀ Neuigkeiten ◀ Termine

Atmen sie bewusst in den Bauch. Spüren sie der Atemluft nach, wie sie den Bauch aufwölbt. Zählen sie jetzt in der Einatmung in Gedanken auf 5 und in der Ausatmung auf 7. Je länger sie ruhig atmen, desto tiefer wird ihr Atem. Und bald schaffen sie in der Einatmung die 7 oder 9, ohne einfach nur schneller zu zählen. Ergänzend können sie mit der Ausatmung gedanklich alles gehen lassen, dass sie hindert oder stört. Und mit der Einatmung wiederrum in Gedanken beispielsweise Ruhe und Klarheit einströmen lassen.

Mehr Tipps finden Sie auf meiner [Site](#) oder Sie besuchen meinen Erlebnisabend am 16. Juli 2015, 19:00 Uhr „**Macht Stress uns sprachlos? StimmStress adé!**“ in Darmstadt

## „Und Jetzt? Frau kann alles und noch so viel mehr!“- Frühbucherrabatt bis 31. Juli 2015 Nächster Workshop im Oktober exklusiv für Frauen

Abenteuerland: Sie wissen, da ist noch mehr! Gehen Sie neue Wege, entdecken Sie andere Blickwinkel und lassen Sie sich verführen von Ihren eigenen Sehnsüchten. Denn Frau kann alles und noch so viel mehr!



Im Workshop sind wir Forscherinnen, Erfinderinnen, Glücksritzerinnen und Weltreisende. Von der Reiselust gepackt machen wir uns auf den Weg und gehen das Abenteuer Leben an. Als „Reiseleiterinnen“ begleiten Sie Angela Einicke & Sabine Berg. Weitere „Reisedetails“ verraten wir Ihnen gern am Telefon: (0 61 51) 307 74 11

### Achtung:

**Bei verbindlicher Anmeldung bis zum 31. Juli sparen mehr als 15%.**

## Termine

### Frauen-Frühstück mit Fachvortrag: „Macht Stress uns sprachlos? StimmStress adé!“

Am **13. Oktober 2015 um 9:00 Uhr** laden wir zum Frauen-Frühstück mit Fachvortrag ein. Tagtäglich sind wir mit vielen Stressoren konfrontiert. Manche ertragen wir leichter, andere bringen uns völlig aus dem Takt. Dieses aus dem „Takt-Kommen“ sehen uns andere an. Und vor allem, sie hören es uns an. Es verschlägt uns die Stimme, wir klingen gehetzt und unter Druck. Und manchmal macht Stress uns sprachlos.

Im Erlebnis-Mitmach-Vortrag, werden die Zusammenhänge zwischen Stress und Stimme näher beleuchtet. Neben Hintergrundwissen und Beispielen aus der täglichen Stimm-Praxis, gibt es hilfreiche Tipps und Tricks sowie einfache Techniken zum Nachmachen. Unter dem Motto: Nie wieder sprachlos. StimmStress adé!

### Impuls-Workshop: „Starke Stimme – Starker Ausdruck“

21. Juli, 12. August und 17. September 2015 in **Darmstadt** je 18:00 bis 21:00 Uhr

#### Erfahren Sie:

- Wie wir mit dem Wohlklang unserer Stimme Türen öffnen.
- Was unsere Stimme stark macht und unseren Auftritt stimmig sein lässt.
- Wie wir mit allen Sinnen „hören“, uns ausdrücken und klar kommunizieren.
- Was wir sagen ohne es auszudrücken und was unsere innere Haltung verrät.
- Wie wir von Beginn an unsere Zuhörer für uns gewinnen und überzeugen.

**Weitere Informationen und Termine finden Sie unter: [www.thala-beratung.de/termine](http://www.thala-beratung.de/termine)**