

MIT KLARER STIMME IM EHRENAMT

Selbstbewusst mit Yoga, Körpersprache und Sprechtraining

Manchmal fällt es uns schwer, selbstbewusst aufzutreten und unser Gegenüber von unseren Ideen zu überzeugen. Yoga kann Ihnen helfen, Ihren Körper besser zu spüren und Ihr Selbstbewusstsein zu stärken. Wenn Sie mit beiden Beinen fest auf dem Boden stehen, eine aufrechte Haltung einnehmen und klar und deutlich sprechen, werden souveränes Auftreten und Kommunizieren zum Kinderspiel.

Dieses Seminar vereint praktische Übungen aus dem Yoga mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen und bietet Teilnehmenden viele Übungen und Anregungen, die sie sofort und unmittelbar in ihren (Berufs-)Alltag umsetzen können. Sie erlernen kurze, effektive Yoga-Übungen zur Stärkung des Selbstwertgefühls und lernen, wie sie ihre Körpersprache und ihre Stimme gezielt einsetzen können.

Zielgruppe

Alle ehrenamtlich Engagierten in Sachsen, die ihr Selbstbewusstsein stärken wollen oder ihrem Auftreten eine selbstbewusstere Note verleihen möchten

Inhalte

- Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein
- Souverän und wirkungsvoll kommunizieren
- Gezielte Yoga-Übungen
- Körpergefühl entwickeln und Körpersprache bewusst einsetzen
- Die eigene Stimme entdecken und schulen

Methoden

Vortrag, Selbstreflexion, Praktische Übungen, Austausch

Voraussetzungen

Offenheit für Yoga und Meditation

Technische Voraussetzungen: PC mit Soundkarte und Kameraoption, Internetverbindung, ggf. USB-Headset. Techniktest vorab möglich.

Hinweise

Dies ist ein kostenfreies Angebot der Ehrenamtsakademie Südwestsachsen. Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes. Um eine frühestmögliche Anmeldung wird gebeten.

Dozent*in:

[Dr. Karin Matko](#)

(Psychologin, Yogalehrerin, Meditationsforscherin)

Kosten:

Kostenlos

Seminar-Nr:

EA 21-02-24

Anmeldung bis:

19.02.2021

Datum/Uhrzeit	Ort	Anmeldung
24.02.2021	Online	
15:30 - 18:00 Uhr	Online	