



Haltung fertig los oder ein neuer Weg in die Leichtigkeit

„Aus dem Nichtwissen heraus nimmst du Haltungen ein. Aus dem Wissen..... Haltung.“ (AnLaKa)

Seminarleitung: Andrea Latritsch-Karlbauer, Regisseurin, Schauspielerin, Trainerin, Autorin von „Haltung fertig los“

Freitag : 26.11.2010 : 17 Uhr – 21 Uhr

Samstag: 27.11.2010: 9 – 20 Uhr

Sonntag: 28.11.2010: 9 - 13 Uhr

Ort: DORFHOTEL Schönleitrn/Faaker See

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

SEMINARBESCHREIBUNG

Kennen Sie Ihre Haltung? Haben Sie gewusst, dass sie ihr Handeln beeinflusst und Botschaften an Ihr Gehirn weiterleitet, von denen Sie gar nichts wissen? Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Sie fremdbestimmt sind, Ihnen das Lachen, das Ja- und Neinsagen schwerfällt und Sie mit angezogener Bremse durch Ihr Leben gehen? Wussten Sie, dass Ihre Art, am Boden zu stehen, Ihre Handlungsweise im Leben beeinflusst?

Machen Sie sich ein Geschenk! Packen Sie die Gelegenheit am Schopf und finden Sie in humorvoller kreativer Atmosphäre Ihre ureigene, gesunde, spannungsfreie Haltung wieder. Schließen Sie Freundschaft mit Ihrem Körper und machen Sie ihn zu einem hilfreichen Partner, der Sie in ein selbstbestimmtes und authentisches Leben begleiten wird. Und das macht frei!

Ich biete in diesem Seminar Hilfe zur Selbsthilfe mit einfachen Übungen, mit denen Sie einseitige Körper- und Denkmuster auflösen können. Jeder TeilnehmerIn erhält eine Ganganalyse und spezielle Haltungstips. Ihre individuelle Ausdruckskraft und Ihr Potential wird somit um ein Vielfaches gesteigert und trägt zu einer zufriedenen, gesunden und authentischen Persönlichkeit bei.

Inhalte:

Realisieren des eigenen Gang- und Haltungsbildes

Ganganalyse

Zusammenhang zwischen innerer Haltung, Atmung, Stimme und äußerer Haltung

Finden der eigenen Authentizität

Ja- und Neinsagen

Atem und Stimme

Artikulation und Stimmtraining

Überwinden von Unsicherheit und Lampenfieber

Wahrnehmung und Sensibilisierung

Erlernen der individuellen gesunden Haltung

Überzeugen durch Authentizität

Humor als Lebenskraft

Seminarpreis: € 350,-- (incl. 20 % Mwst.) + € 42,70 Verpflegungspauschale für das gesamte Wochenende.

Für Weitgereiste bietet das Dorfhotel Schönleitn in wunderbarem Ambiente Übernachtungsmöglichkeiten. (s.u.)

Organisation: Andrea Latritsch-Karlbauer, 0699/15221998, e-mail: latritsch-karlbauer@aon.at,
<http://latritschkarlbauer.wordpress.com>

Eine Anzahlung in der Höhe von € 100,-- ist auf folgendes Konto zu überweisen:

Volksbank Blz: 42130, lautend auf Andrea Latritsch-Karlbauer ,
Kontonr. 20000050516

Anmeldeschluss: 15. November 2010

Seminarverpflegung:

Freitag:

- Sandwichpause
3 Brötchen pro Person mit Graved Lachs, Rohschinken, Käse, Beinschinken, Kaffee, Tee,

Samstag:

- Biologische Vitalpause am Vormittag: belegte Vollkornbrötchen dazu Gemüsesticks mit Dips Obstkorb und Fruchtsäfte, Kaffee, Tee,
- Mittagsmenü 3 Gang mit 3 Hauptspeisen zur Wahl
- Süße Nachmittagspause mit hausgemachten Kuchen, Tee und Obstkorb

Sonntag:

Vormittagspause Echt Kärntnerisch: 2 Brötchen pro Person mit Speck, Salami, Verhackert, Liptauer, Tee, Kaffee,

In der Pauschale enthalten sind auch Mineralwasser und Apfelsaft im und während des Seminars.

Bei **Hotelbuchung** wenden Sie sich bitte an:
DORFHOTEL Schönleitn | Bernhard Bernsteiner | Tel.: +43 (0) 43 54 – 23 84-457 | Fax: + 43 (0)42 54 – 23 84-450 Email:
seminar@dorfhotel.com, www.schoenleitn.at