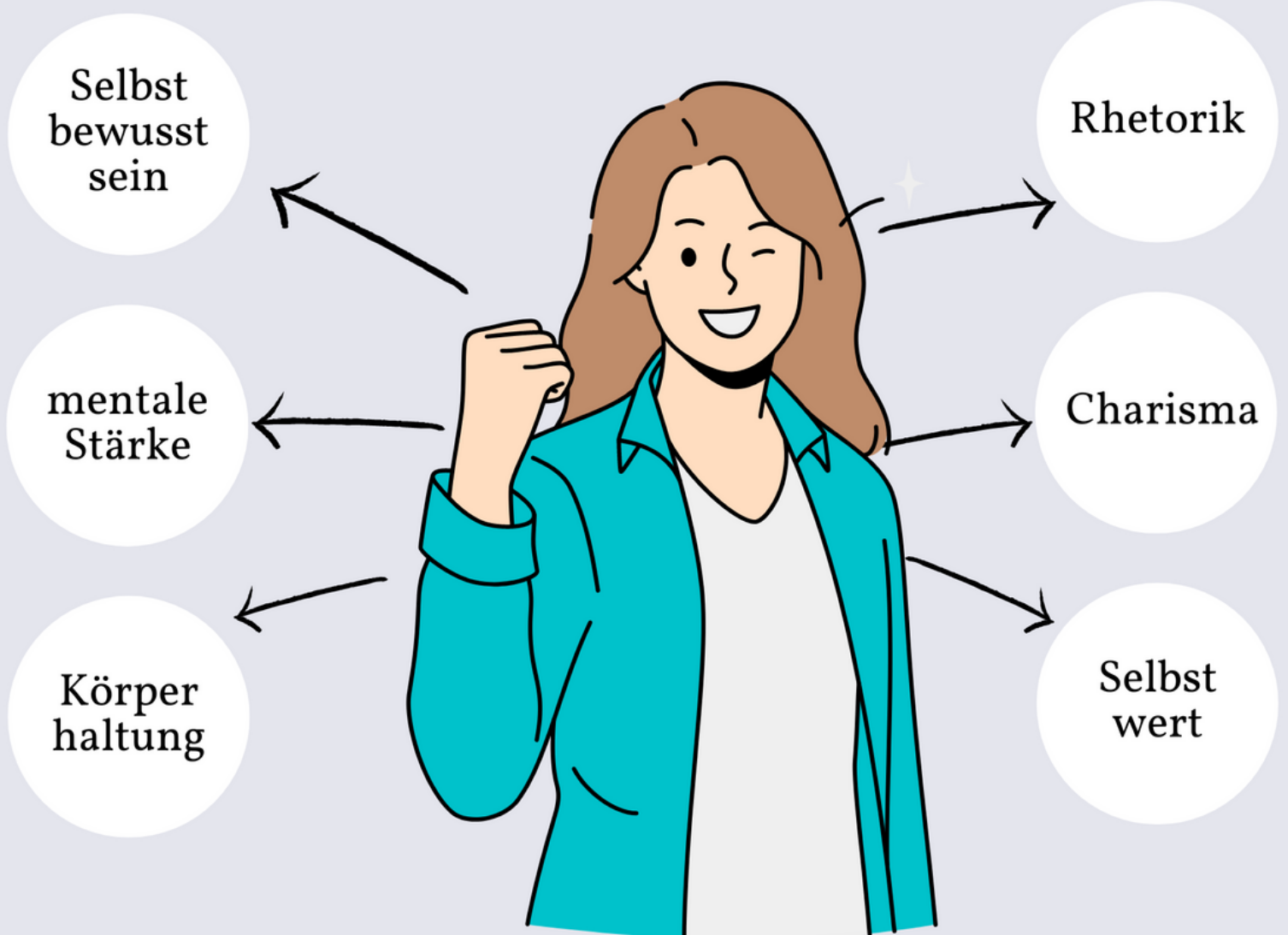


Mit

# Charisma und Ausstrahlung selbstbewusster und schneller am Ziel!

Lernen Sie wie sie mit Körperhaltung und Bewegung  
Ihre Stimmung verbessern und  
selbstbewusster auftreten können.



Kontakt:

Barbara Holler

Tel:+49 01796 946749 - E.Mail: [kontakt@barbara-holler.de](mailto:kontakt@barbara-holler.de)

  
Barbara Holler

# Seminar “Charisma und Ausstrahlung”

selbstbewusst und schneller am Ziel!

Anspannung und Unsicherheit, die von anderen wahrgenommen werden, können uns unnötig hemmen und vielleicht sogar um den verdienten Erfolg bringen.

Wer mit gerunzelter Stirn und hängenden Schultern den Arbeitstag beginnt, ist gestresst und wenig motiviert. Machen wir uns stattdessen groß, richten uns auf und recken den Kopf, sind wir stolz. Aber runzeln wir die Stirn, weil wir gestresst sind? Und richten wir uns auf, weil wir stolz sind?

Oder kann es auch andersherum sein: Dass wir gestresst sind, WEIL wir die Stirn runzeln bzw. stolz sind, WEIL wir uns sprichwörtlich aufblasen?

In diesem Seminar lernen Sie die Bedeutung von Embodiment kennen und wie Sie Ihre Körperhaltung gezielt einsetzen können, um Ihr Wohlbefinden und Ihre Stimmung zu verbessern. Dies machen wir mittels verschiedener Übungen, die es den Teilnehmer\*innen ermöglichen, die eigenen Grenzen zu wahren und ein selbstbestimmtes Ausprobieren zulassen. Embodiment, übersetzt „Verkörperung“, kann als Dachbegriff für das Zusammenspiel von innerem Empfinden und äußerer Wirkung des Körpers verstanden werden.



Kontakt:

Barbara Holler

Tel:+49 01796 946749 - E-Mail: kontakt@barbara-holler.de



# Seminar “Charisma und Ausstrahlung”

selbstbewusst und schneller am Ziel!

## Inhalte:

- mentale Stabilität für stressige Situationen
- Mehr Gelassenheit und Akzeptanz
- Gesundes Selbstbewusstsein
- Strategien für klare Abgrenzung
- Mitreißende Energiebooster
- Sympathische Kommunikationstechniken
- Körpersprache (Embodiment) deuten und anwenden

## Dauer:

10 - 16 Uhr inkl. Mittagspause

## Methoden:

Trainerinput, Mentaltraining, Einzel- und Gruppenarbeit

## Zielgruppe:

Menschen ab 35

## Technische Voraussetzungen:

Raum mit Bewegungsfreiheit

## Preis:

790€ (zzgl. MwSt)

Ich freue mich auf einen erlebnisreichen Tag  
Ihre Barbara Holler  
psychologische Beraterin  
zert. Gedächtnistrainerin BVGT.ev.  
Ernährungs- und Entspannungstrainerin



Kontakt:

Barbara Holler

Tel:+49 01796 946749 - E-Mail: kontakt@barbara-holler.de



# Seminar “Charisma und Ausstrahlung”

selbstbewusst und schneller am Ziel!

Weitere Seminare / Workshops:

Für Vereine und sonstige Institutionen:

**“Denk Dich fit”**

**für lebenslange geistige Beweglichkeit.**

**Fit für Beruf und Alltag!**

Für Unternehmen:

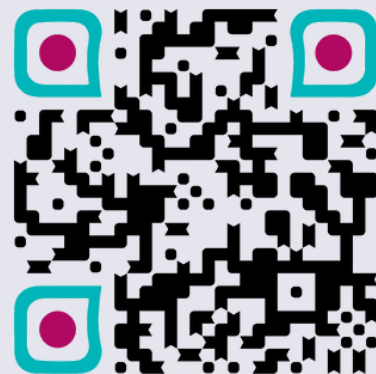
**“Brainpower”**

**Fitness fürs Gehirn!**

**Strategien für mehr Erfolg durch Fokus und Konzentration!**

Ihre

*Barbara  
Holler*



[www.barbara-holler.de](http://www.barbara-holler.de)

Kontakt:

Barbara Holler

Tel:+49 01796 946749 - E.Mail: [kontakt@barbara-holler.de](mailto:kontakt@barbara-holler.de)

