



## „Ausdrucksstark und klar!“ – Ein Workshop für eine kraftvolle Stimme und eine selbstbewusste Körpersprache

Der Zonta Club Aachen \*) bietet in Zusammenarbeit mit Frau Tanja Raich und Frau Heike Sievert für **Schülerinnen der Jahrgangsstufen EF und Q 1** in der Städteregion Aachen ein Wochenendseminar im Rahmen der Begabungsförderung an.

Du hast deine Stimme in aufregenden Situationen nicht im Griff? Und deine Körpersprache verrät deine Nervosität?

Wir helfen dir dabei, sicher und souverän aufzutreten und dein Lampenfieber für dich zu nutzen. Ein selbstbewusster Auftritt in Stimme und Körpersprache werden deine Visitenkarte.

### Inhalte des Workshops:

- Die Stimme angenehm und klar klingen lassen
- Sprechtempo und Sprechpausen gezielt einsetzen
- Atemrhythmus spüren und Lampenfieber regulieren
- Analyse der eigenen Körpersprache
- Sich durch eine bewusste Körpersprache souverän präsentieren
- Authentisch in Gestik und Körpersprache sein
- Methoden: praktische Übungen zu Stimme und Körpersprache, alltagsbezogene und praxisnahe Aufgaben, Rollenspiele

**SAMSTAG, 24. SEPTEMBER 2022, 10 bis 17 Uhr**  
**SONNTAG, 25. SEPTEMBER 2022, 10 bis 13 Uhr**

\*) Zonta Clubs weltweit seit 100 Jahren.  
Motto: Starke Frauen stärken Frauen – Empowerment and Advocacy

Der Workshop soll Schülerinnen der Jahrgangsstufen EF und Q 1 in ihrer Fähigkeit, überzeugend aufzutreten, auch vor Gruppen, bestärken und festigen.

Im Mittelpunkt steht die Auseinandersetzung mit der eigenen Wirkung. Diese erzielen wir vor allem durch die Art und Weise, wie wir etwas sagen. Es kommt im Wesentlichen auf unsere Stimme, unsere Mimik und unsere Körpersprache an.



Wann:

**SAMSTAG, 24. SEPTEMBER 2022**

von 10 bis 17 Uhr

**SONNTAG, 25. SEPTEMBER 2022**

von 10 bis 13 Uhr

Wo:

**Begegnungszentrum St. Hubertus**

Kronenberg 127, 52074 Aachen

**Tanja Raich:** ist Sängerin, Vocal Coach, autorisierte CVT (Complete Vocal Technique)-Lehrerin und Chorleiterin und gibt europaweit Workshops und Masterclasses.

Sie coacht seit vielen Jahren Vocal-Ensembles, Chöre, Sänger\*innen und Schauspieler\*innen.

**Heike Sievert:** ist Coach für nonverbale Kommunikation, Mediatorin und Tanzpädagogin und arbeitet seit über 15 Jahren mit Schauspieler\*innen, Tänzer\*innen und Unternehmer\*innen mit dem Schwerpunkt der Körpersprache.

**Anmeldungen bitte an:** [heide.flachskampf@hagemann.me](mailto:heide.flachskampf@hagemann.me)

- mit deinem Namen
- deiner Jahrgangsstufe
- deiner Schule

Das Wochenende ist für dich kostenlos. Der Zonta Club Aachen freut sich, dich zu unterstützen. Wir danken der Pfarre St. Jakob, Aachen, für die Bereitstellung der Räume.

[www.zonta-club-aachen.de](http://www.zonta-club-aachen.de)

Veranstalter  
Freunde von Zonta Aachen e.V.