

# Präsenztraining

## Die stabile innere Achse

Dein **erfolgreicher "Auftritt"** lebt und vom Vertrauen in Dein eigenes Potenzial. Schließlich entscheidet Deine Ausstrahlung darüber wie Du bei Deinem Gegenüber ankommst.

Ziel des Trainings ist es daher als erstes, Deine **Präsenz zu stärken** um wirksam **in Erscheinung zu treten**.

- Im ersten Teil lernst Du eine ganze Reihe von Atem-Energieübungen kennen, die sofort spürbar Dein Energielevel anheben. Wenn Du das regelmäßig praktizierst wird sich dein Körpergefühl nachhaltig verändert. Deine innere Zentrierung und Deine körperliche und energetische Koordination werden sich verbessern. Das hat darüber hinaus den Effekt, dass insgesamt selbstbewusster und stabiler auftreten kannst. Diesen Effekt erreichst Du mit keiner sportlichen Betätigung, weil es hier nicht um Muskelkraft geht, sondern um Körperbewusstsein, innere Ausrichtung und Energieführung.
- Im zweiten Teil geht es quasi auf die Bühne. Hier steht dein selbstbewusster Auftritt im Mittelpunkt. Selbstvertrauen und Selbstausdruck sind die Kernthemen dieses Kurses. Wie kann wirkungsvoll auftreten? Wie kreierte ich eine Situation in der ich mich sicher, gehalten und klar in meinem Ausdruck erleben kann. Hier lernst Du die Prinzipien der inneren Verankerung kennen. Du lernst wie Du dich aufladen und verbinden kannst mit einer inneren Kraft, die die ganze Zeit in Dir schlummert und nur nicht aktiviert worden ist.

Im Laufe des Trainings kannst Du Deinen persönlichen erfolgreichen Auftritt trainieren. Durch ein professionelles Deine Außenwirkung abschätzen und entwickeln. Am Ende steht Dein klares Gefühl von „Ich bin“ und „Ich wirke mich“ aus.

**Kursleitung:** Michael Stuhlmiller:

### **Kurszeiten:**

- **Do-So von 10h- 17h**

### **Kosten:**

- 850 € als Einzelkurs
- 100 € Rabatt bei der Buchung von 2 Kursen also pro Kurs nur 800€
- 300 € Rabatt bei der Buchung von 3 Kursen also pro Kurs nur 750€
- 600 € Rabatt bei der Buchung von 4 Kursen also pro Kurs nur 700€
- max. 14 Teilnehmer