

# Präsenz im entscheidenden Moment

Den Körper bewusst wahrnehmen  
Den Boden für eine angemessene Körperhaltung bereiten  
Freiheit im Auftritt gewinnen

**Tageskurs**  
**Sa, 09. Mai 2020**

Dispokinesis - Die ganzheitliche Körperschulung  
[www.ganzgeige.ch](http://www.ganzgeige.ch)

[ganzgeige.ch](http://ganzgeige.ch)



Lampenfieber wird oft als Verlust von Sicherheit und Kontrolle empfunden. Die Stressreaktionen binden das Potential des Einzelnen zurück. Wie Sie diesen besonderen Zustand vor einem Auftritt, einem Referat oder einem Vorstellungsgespräch für sich nutzen, souverän bleiben und Ihre Fähigkeiten voll ausschöpfen können, ist Gegenstand dieses Kurses. Körperübungen der Dispokinesis machen hemmende Gewohnheiten bewusst und verändern sie. So können Sie ein Selbstwertgefühl entwickeln, das auch in herausfordernden Situationen trägt. Und Sie gewinnen an Auftrittskompetenz.

Foto: Stephanie Hofschlaeger | pixelio.de

## Modularer Kurszyklus

Der Kurs ist Teil eines modular aufgebauten Dispokinesis-Kurszyklus'.

Die Module können einzeln oder als Paket besucht werden.

Weitere Module: Fingerfertigkeit & Geläufigkeit, Gesunder Rücken - Freie Schultern, frei atmen.

### Zeit & Ort

Die Kurse finden jeweils von 10-16 Uhr im Bewegungsraum backside in Bolligen in unmittelbarer Nähe von Bern statt (15 Min. vom Bahnhof Bern).

### Preise

Fr. 190.- für das erste besuchte Kurs-Modul | Fr. 140.- ab dem zweiten Modul

### Anmeldung

per Mail, Sms oder Telefon an

**Franziska Huber | [www.ganzgeige.ch](http://www.ganzgeige.ch) | 076 421 98 99 | [franziska@ganzgeige.ch](mailto:franziska@ganzgeige.ch)**

Ich habe an der Musikhochschule Bern Geige studiert (Lehr- / Konzertdiplom) und in Deutschland die zertifizierte Ausbildung in Dispokinesis abgeschlossen. Konzert-, Unterrichts- und Kurstätigkeit seit 2001.