

# Kurs „Sicheres Auftreten“ 16. und 17. November 2024

*Schloss Ueberstorf*

**Viele Menschen haben Mühe, vor Publikum aufzutreten.  
Gehören Sie auch dazu?**



**Der Regisseur, Schauspieler und Autor Niklaus Talman hat einige Tipps!**

„Als junger Mann hat sich meine Leseschwäche, gepaart mit Redeschwierigkeit bei einem Auftritt vor Publikum so verstärkt, dass im Endeffekt wenig herauskam.“

Ein Gegenmittel fand ich während meiner 4-jährigen Ausbildung an der Schauspielschule Bern und den darauffolgenden Jahren an Theatern und beim Film. Ich möchte Ihnen oder Ihrem Unternehmen, in Form eines Kurses, meine langjährige Erfahrung weitergeben.“

## Kursinhalte

**ATMUNG:** Wir Menschen atmen zwar – aber oft falsch. Dadurch erhält unser Körper, insbesondere das Gehirn, zu wenig Sauerstoff, was wiederum eine Kettenreaktion auslöst, die wir dann Panik nennen.

**STIMME:** Diese Panik überträgt sich unweigerlich auf die Stimme aus und ist somit der Grund, weshalb wir dann 3 Oktaven höher sprechen.

**SPRACHE:** Die hohe Stimmlage hat Einfluss auf die Sprache, welche unverständlich, abgehackt und wirr daherkommt.

**KÖRPERHALTUNG:** Darunter leidet auch die Körperhaltung, weil diese von der Atmung-Stimme-Sprache falsche Signale erhält und einen somit unvorteilhaft aussehen lässt.

**PRÄSENTATION:** Ja – und nach der vergeigten Präsentation steht dann bereits die Nächste an...

Diese fünf Punkte lassen sich rasch ausbügeln. Als Schauspieler weiss Niklaus Talman, wie man sich vor Publikum fühlt – als Regisseur kann er helfen, wie man sich „gut“ fühlt.

Niklaus Talman zeigt Ihnen, wie sich durch die richtige Atmung Ihre Stimme wohlfühlt, so dass die Sprache verständlich und klar rüberkommt und die Körperhaltung zu Ihrem Vorteil wird.

## Datum, Kosten und Anmeldung

**Sa. 16.11.2024, 10.00 Uhr bis So. 17.11.2024, 17.00 Uhr**

CHF 745.00 pro Person im Einzelzimmer

CHF 729.00 pro Person im Doppelzimmer

Inkl. Kurskosten, Übernachtung, Vollpension, Mineralwasser und Kaffee zum Essen.  
Alkoholische Getränke und Extras werden zusätzlich verrechnet.

Kursteilnahme ohne Übernachtung / Abendessen auf Anfrage möglich.

**Anmeldung per E-Mail an [info@schlossueberstorf.ch](mailto:info@schlossueberstorf.ch)**

Bitte teilen Sie uns mit, falls Sie vegetarisch essen möchten oder eine Unverträglichkeit haben.

Anmeldeschluss: 11.11.2024