

## BeStimmt und Selbstbewusst

Jede Stimme ist einzigartig, sie macht unsere Persönlichkeit hör- und spürbar. Doch allzu oft vergessen wir Ihre Kraft. Vielleicht sogar so weit, dass uns im entscheidenden Augenblick die Stimme versagt. In diesem Workshop trainieren wir, wie die Stimme optimal eingesetzt werden kann und erarbeiten, wie wir in verschiedenen Situationen ausdrucksstark sprechen können.



Als erfahrene Schauspielerin und Frontfrau weiß Elisabeth Möller alias Lila Luder um das Potenzial der Stimme, unter ihrer Leitung werden wir unsere Stimme entdecken und ihr Raum geben. Mit Hilfe von Übungen aus dem Theater und Moderationsbereich stärken wir unsere Eigenwahrnehmung und gehen so einen ersten Schritt, um selbstbewusst und bestimmt aufzutreten und gleichzeitig Grenzen zu setzen.

Alle Frauen sind herzlich willkommen, um mit uns ihre Stimme zu erheben. Die Teilnahme ist kostenfrei.

**Termin:** 29.3.2019 von 16–18.30 Uhr  
**Ort:** kath. Pfarrheim in Hardegsen  
**Leitung:** Elisabeth Möller (alias Lila Luder),  
Theaterfrau und Kommunikationscoach  
**Anmeldung:** 0 55 51/ 97 88 17  
**Anmeldeschluss:** 15.3.2019



Stadt Hardegsen

Der Workshop erfolgt in Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten Hardegsen.

