

Gesang

Movement

Stimmbildung

Lied-Interpretation

(Bühnen-)Präsenz

Theater

Körpersprache

Tanz



Kurse und Seminare mit Christina Jänichen

Christina Jänichen – Künstlerin, Unternehmerin, Kommunikatonstrainerin und zertifizierte Coaching-Beraterin – leitete mehr als 15 Jahre lang in Hamburg ein Theater und eine BAFÖG-anerkannte Theaterschule für Gesang und Bewegung, bevor sie gemeinsam mit ihrem Mann 1998 das Rottweiler Badhaus eröffnete und dort seither neben ihren Management-Tätigkeiten und eigenen Gesangsauftritten auch Kurse für Körpersprache, Gesang und Coaching-Beratungen anbietet.

Kurse und Seminare

Termine 2012

mit
Christina Jänichen

*ausführliche Beratung und
aktuelle Kurstermine unter
www.badhaus.de oder
tel. 0741-57017*



Überzeugen mit starker Stimme

Kurse und Seminare für

- Führungskräfte, leitende Angestellte
- Vortragende, LehrerInnen
- alle, die selbstbewusst auftreten wollen

Präsentationen werden in der heutigen Medienwelt immer wichtiger. Oft erreicht eine perfekt vorbereitete Präsentation, ein guter Vortrag oder Unterricht nicht die erwünschte Aufmerksamkeit, weil er zu leise oder unsicher gehalten wird. Untersuchungen beweisen: wenn wir kommunizieren, vermitteln wir 90% dessen, was wir aussagen, non-verbal. Allein durch unsere Körpersprache vermitteln wir mehr als 50%, durch den Klang unserer Stimme bis zu 40% und nur zu 7% vermitteln wir unserem Gegenüber den gesprochenen Inhalt.

Eine kräftige und durchsetzungsfähige Stimme und überzeugende Körpersprache können somit Ihr Anliegen wirkungsvoll unterstützen.

In den Kursen und Seminaren werden gezielte Wahrnehmungs-, Körper- und Stimmbildungsübungen gemacht. Sie lernen einiges über Ihre eigene Körpersprache, was sie damit anderen vermitteln und was sie daran ändern können. Sie bekommen grundsätzliche Informationen über die Funktionsweise Ihrer Stimme, was Ihre Stimme schwächt und wie Sie Ihre Stimme stattdessen kräftigen und aufbauen können. Übungen und Tipps für den Alltag helfen Ihnen in zukünftigen Stress-Situationen über einige Hürden hinweg.

**Fortgeschrittene:
Dienstags 19-21 Uhr**

**11 Abende
10.1.-27.3.2012 (200,- €)**

Donnerstags 19-21 Uhr

**kostenloser Testabend:
Donnerstag 12.1.2012**

**11 Abende
12.1.-29.3.2012 (200,- €)**

Entdecken Sie Ihre Stimme! Stimmbildung

Mittwochs 18-19.30 Uhr

**Schnupperstunde:
Mittwoch 11.1.2012**

**11 Abende
11.1.-28.3.2012 (180,- €)**

- für alle, die gerne singen
- für Chorsänger/innen
- für Anfänger/innen

Für die meisten Menschen ist es sehr schwer, die eigene Stimme zu erheben oder gar laut zu werden. Hilfsmittel wie Mikrofone lassen dies auch unnötig erscheinen. Wer aber einmal erlebt hat, was für ein befreiendes Gefühl es sein kann, laut und kräftig zu singen, weiß, was für eine schöne Möglichkeit es ist, Emotionen zu erleben und auszudrücken.

Hier können die KursteilnehmerInnen ihre Stimme ausprobieren. Oft fehlt die geeignete Technik, um die eigene Stimme weiter zu entwickeln. Probleme mit dem sogenannten Bruch, angestrengte Stimmbänder nach dem Singen, ein heiseres Gefühl und ähnliches werden vermieden, wenn man weiß, wie. Die meisten Menschen sind sehr erstaunt, wenn sie erleben wie leicht es ist, die Stimme zu entwickeln, zu kräftigen und Freude beim Singen zu entdecken. Kursinhalte sind Atem-, Entspannungs-, Gesangs- und Stimmübungen, vorbereitende Körperarbeit sowie einfache Lieder, um das Gelernte anzuwenden.

Fortgeschrittene:

**Mittwochs 19.30-21 Uhr
11 Abende
11.1.-28.3.2012 (180,- €)**

Stimmbildung und Interpretation

**Montags
20 - 23 Uhr.**

Kontinuierlicher Kurs und
Wochenend-Seminare
für fortgeschrittene Teilnehmer

Die Ergebnisse dieses Kurses werden als inszenierte Liederabende öffentlich aufgeführt.

**aktuelle Termine unter
www.badhaus.de oder
tel. 0741-57017**

Für einen starken Rücken:

Geeignet für Menschen jeden Alters,
ob mit oder ohne Bewegungserfahrung.

Das Movement Ritual oder auch Bewegungs-Ritual ist eine fließende Abfolge von Yoga-ähnlichen Bewegungsübungen, wie sie die Amerikanerin Anna Halprin/USA, eine der Pionierinnen des modernen Ausdruckstanzes entwickelte.

Die Bewegungen orientieren sich an der Wirbelsäule und werden in Achtsamkeit, mal meditativ, mal dynamisch ausgeführt.

Diese Bewegungsfolge trainiert auf sanfte Weise

Bewegungs-Ritual („movement ritual“)

den gesamten Körper, verfeinert die Körperwahrnehmung, macht die Wirbelsäule und damit den gesamten Körper beweglich, kräftigt und weckt neue Energie. Je nach Kurstag stehen mehr das sanfte Körpertraining, feldenkraisähnliches Erlernen der Form oder Bewegungsimprovisation im Vordergrund.

Dienstags
10.30-12.00 Uhr

**ausführliche Beratung und
aktuelle Kurstermine unter
www.badhaus.de oder
tel. 0741-57017**

