



## WORKSHOP: UMGANG MIT NERVOSITÄT

Lerne zwei Techniken kennen, mit denen du Nervosität & Lampenfieber besiegen kannst.

### Wann / Wo / Wie

Datum: Freitag, 15. März 2019  
Uhrzeit: 16:00 - 20:00 Uhr  
Ort: Reitschulgasse 2, 1010 Wien

Anmeldung bis **13.3.2019** an:  
[secretary@rhetorikklub.at](mailto:secretary@rhetorikklub.at)

### Deine Trainer

Claudia Gaida, Energetikerin

Otto Kovacs, Dipl. Atemtrainer



### Integratives Atmen

- Die Atmung ist ein feiner Messfühler für die Gemütslage eines Menschen. Doch der Atem lässt sich kontrollieren
- wer bewusst darauf achtet, kann Stress besser bewältigen.
- Atemübungen sind hervorragend geeignet, um Dich so richtig zu entspannen. In diesem Workshop erfährst Du wie es geht!

### Emotional Freedom Techniques EFT

Mit Auftrittsstress und störendem Lampenfieber gehen negative Gefühle wie Ängste, Scham, Peinlichkeit, Ausgeliefertsein, Hilflosigkeit einher. Diese können mit Hilfe der energetischen Methode „Emotional Freedom Techniques“, kurz EFT genannt, reduziert werden. Damit erreichst du eine entspannte Konzentrationsfähigkeit, die dich deinen Auftritt genießen lässt.