

Drei Abendseminare für mehr  
Präsenz, Klarheit, Leichtigkeit

## Körperhaltung verändert innere Haltung

Wie wir mithilfe des Körpers  
innere Stärke gezielt abrufen

Do, 5.11.26 · 19:15–21:15

## Charisma – überzeugend auftreten

Wie wir mit Körper, Stimme und Sprache  
unsere Wirkung beeinflussen

Do, 3.12.26 · 19:15–21:15

## Empathisch & wirksam kommunizieren

Wie der Blick auf Bedürfnisse  
unsere Kommunikation verändert

Do, 21.1.27 · 19:15–21:15

**Ort:** Bücher Wittmann  
Heinzelmannngasse 4 · 1200 Wien

**Teilnahme:** 1 Abend € 45 · 2 Abende € 80 · 3 Abende € 110  
Jeder Abend ist einzeln buchbar.

**Anmeldung:** [mail@marietherezlorenz.com](mailto:mail@marietherezlorenz.com)  
+43 699 1291 1351  
[www.marietherezlorenz.com](http://www.marietherezlorenz.com)



MARIE-THEREZ  
L O R E N Z



## Körperhaltung verändert innere Haltung

Unsere innere Verfassung zeigt sich im Körper – und der Weg funktioniert auch umgekehrt. Mit einfachen körperorientierten Übungen erproben wir, wie sich über Haltung, Bewegung und Körperspannung innere Zustände beeinflussen und Ressourcen aktivieren lassen.

**Do, 5.11.26 • 19:15–21:15**



## Charisma – überzeugend auftreten

Was lässt Menschen präsent, glaubwürdig und überzeugend wirken? Wir erforschen körperliche, stimmliche und sprachliche Signale und probieren praktisch aus, wie wir unsere Wirkung bewusster gestalten können.

**Do, 3.12.26 • 19:15–21:15**



## Empathisch & wirksam kommunizieren

Bedürfnisse prägen, was wir sagen, hören und wie wir aufeinander reagieren. Mit Ansätzen aus der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) üben wir, klarer auszudrücken, was uns wichtig ist, und anderen empathisch zu begegnen.

**Do, 21.1.27 • 19:15–21:15**

### Für wen?

Für alle, die sich selbst und ihre Wirkung besser verstehen und mehr Präsenz, Klarheit und Leichtigkeit in Alltag und Kommunikation bringen möchten. Die drei Abende können unabhängig voneinander und einzeln besucht werden.

### Arbeitsweise

Sie erhalten fundiertes Wissen, alltagstaugliche Werkzeuge und praktische Übungen – in einem inspirierenden Rahmen mit Raum für Austausch. Kurze Inputs wechseln sich mit eigenem Ausprobieren ab, sodass sich das Gelernte leicht in den Alltag übertragen lässt. Dabei verbinden wir Methoden aus Coaching und Theater.

### Marie-Therez Lorenz

Business & Life Coach, psychologische Beraterin, Trainerin und Unternehmensberaterin sowie Schauspielerin und Regisseurin.

### Anmeldung & Informationen

Marie-Therez Lorenz, [mail@marietherezlorenz.com](mailto:mail@marietherezlorenz.com)  
+43 699 1291 1351, [www.marietherezlorenz.com](http://www.marietherezlorenz.com)

