



Wachsen, Strahlen, Du selbst sein!
Selbstwert stärken. Dich zeigen. Sicher Auftreten.

3 TAGE NUR FÜR DICH

Hier geht es nur um dich.
Darum, wie du dich fühlst,
wie du über dich denkst
und wie du im Alltag oder
in der Schule auftrittst.
Vor anderen oder einfach
für dich selbst.

DU LERNST..

- ... dich selbst besser kennen.
- ... sicherer aufzutreten.
- ... klar zu stehen und zu sprechen.
- ... mit Unsicherheiten anders umzugehen.
- ... dich in deiner Haut noch wohler zu fühlen.

ZIEL

Du weißt wie du auftreten willst. Du fühlst dich im Alltag und in der Schule sicherer. Du hast noch mehr Vertrauen in dich und deine Fähigkeiten. Du kannst dich zeigen, so wie du bist.

WIE

Übungen zur Haltung, Stimme, Auftreten Körpergefühl und Präsenz.
Raum zum Ausprobieren, Bewegung
respektvolle Atmosphäre, alles Kann-nichts Muss

WANN UND WO

30. März bis 1. April 2026

OMRS

9- 16 Uhr

UNKOSTENBEITRAG: 50 €
(INKL. MITTAGESSEN)

FRAGEN + ANMELDUNG
SEIDNER@OMRS.DE
ODER ÜBER UNTIS