

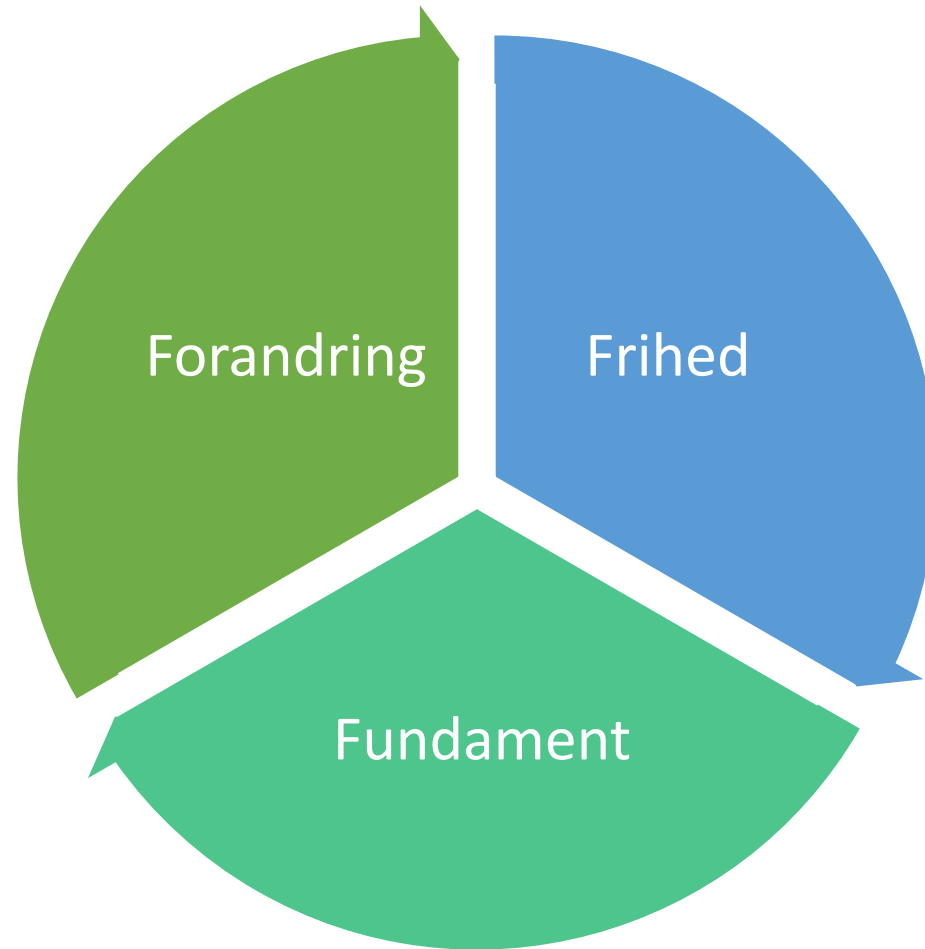
# Den Autentiske Stemme

## brug dit fulde potentiale

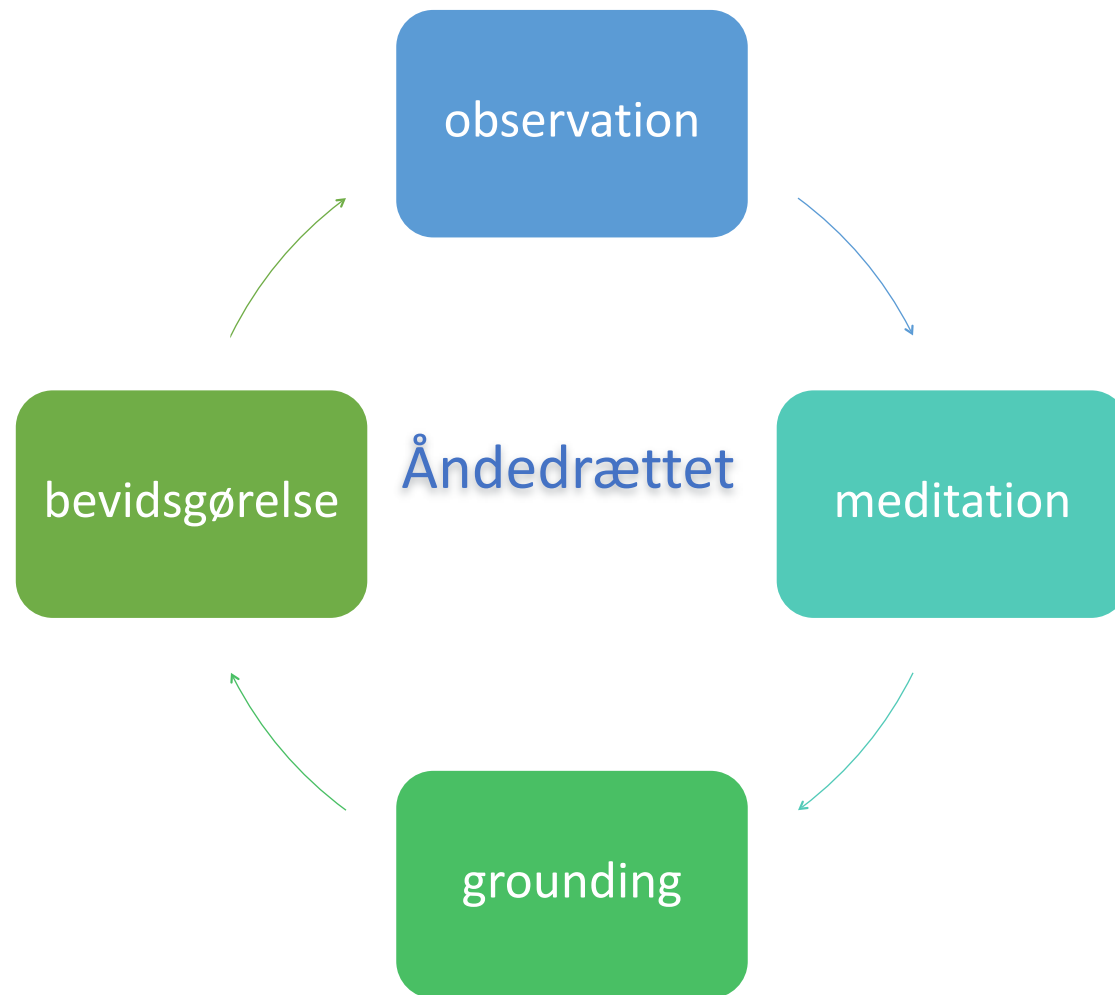
- Et bevidstheds- og træningsforløb for erhvervsledere og andre, hvor stemmen er afgørende for din performance.

Ved Voice in Motion

# Tre principper



# 1. Princip: FUNDAMENT

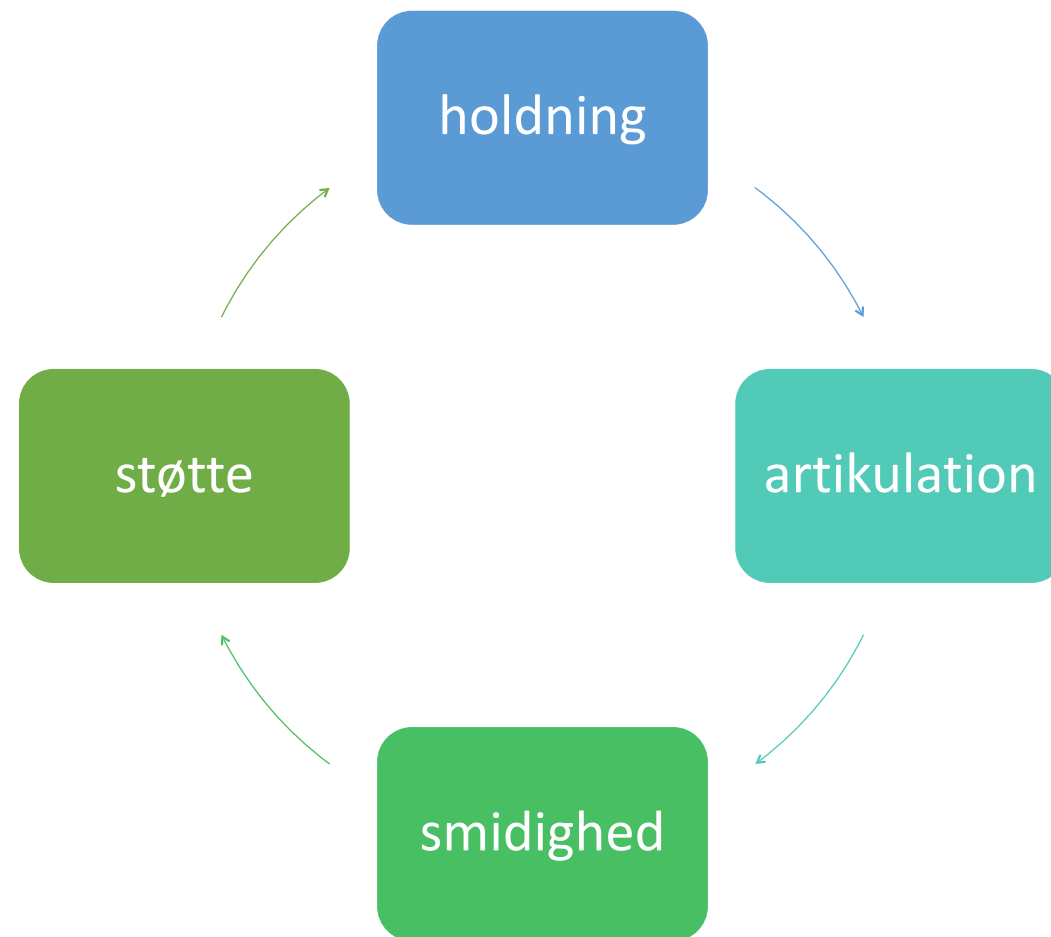


# FUNDAMENT

## Åndedrættet

- ***Observation*** – du mærker efter hvordan dit åndedræt fungerer.
- ***Meditation*** – du opbygger mentalt og følelsesmæssigt overskud.
- ***Grounding*** – du står stærkere med mere ro og autenticitet.
- ***Bevidstgørelse*** – dine nye indsigter rodfæstes.

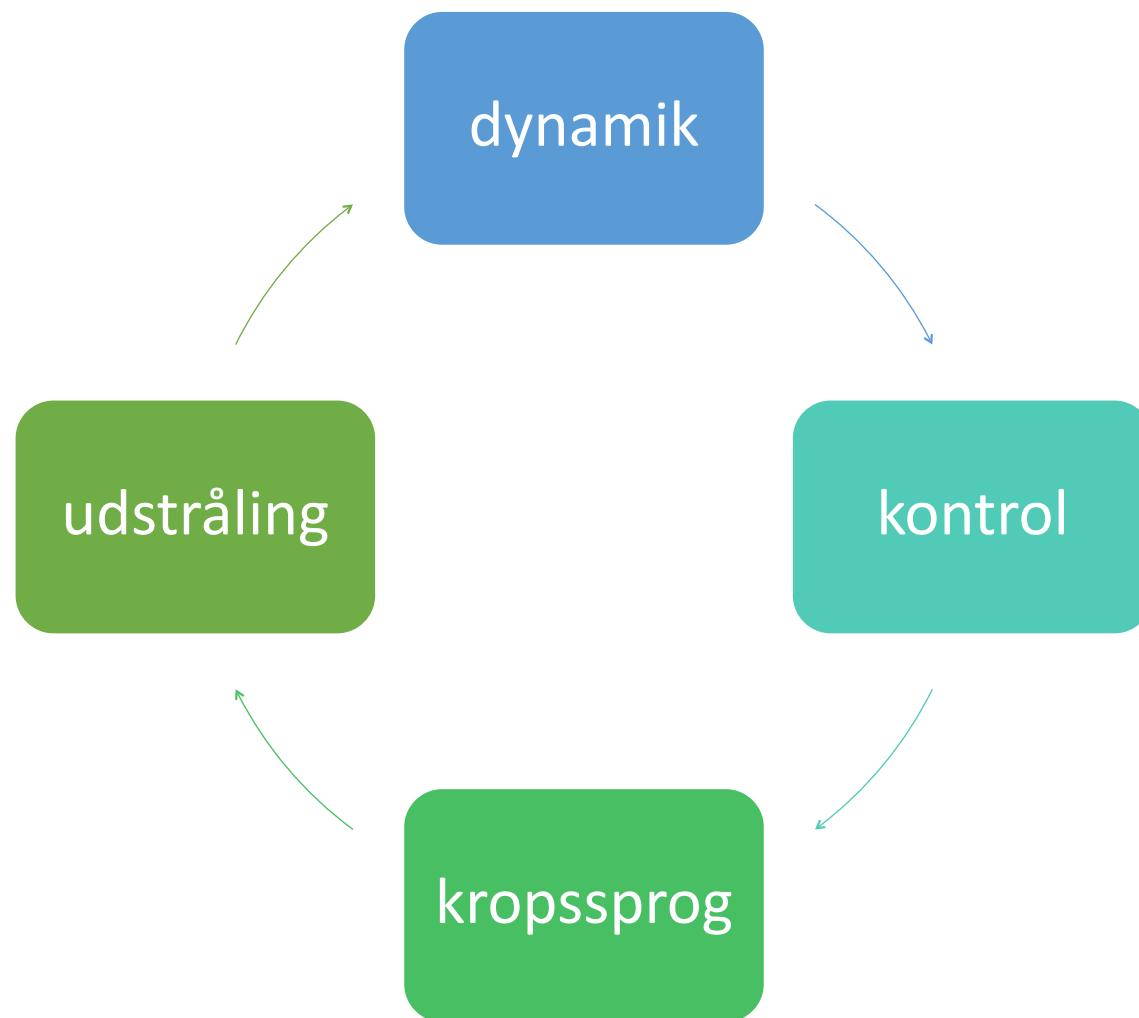
## 2. Princip FORANDRING



# FORANDRING

- ***Holdning*** – du erfarer hvordan din holdning påvirker din stemme og dit åndedræt.
- ***Artikulation*** – du taler tydeligt så alle forstår hvad du siger.
- ***Smidighed*** – din krops bevægelighed har betydning for dit åndedræt og din stemme.
- ***Støtte*** – du kan nuancere din stemmes styrke, højde og tempo.

### 3. Princip **FRIHED**



# FRIHED

- ***Dynamik*** – din stemme er vital og i flow.
- ***Kontrol*** – du mestre dit åndedræt, din stemme og krop.
- ***Kropssprog*** – du bruger hele kroppen frit når du kommunikerer.
- ***Udstråling*** – du indtager rummet, er nærværende og autentisk.