

Die Magie der Sprache

Eine Fortbildung zur Kraft von Worten und der Wirkung von Artikulation und Rhythmus

Mit Brigitte Ruff und Lucia Schmidt

Sprache und Atem

Wie atmest du? Wie sprichst du? Sprechen ist hörbarer Ausatem. Die Inspiration – im wahrsten Sinne – ist Voraussetzung dafür. Die Einatembewegung bildet Raum und erfüllt uns. Den Atem empfangen und durchlässig werden für seine Bewegung ist Voraussetzung für einen freien Ausatem und eine klangvolle Stimme. Hast du auch schon wahrgenommen, dass Sprechen oder Singen deine Körperwahrnehmung Körperspannung verändert und du dich deutlicher spüren kannst?

Atmen eröffnet ein Erleben von Rhythmus. Es gibt eine Zeit für die Inspiration, die Expiration – und wie bewusst ist dir, wie du einen Satz beendest, wie dies eine Wirkung zeigt bei dir und bei deinem Gegenüber?

Dein Atem ist geprägt von deinem Leben und genauso prägt er deine Worte. Er unterstützt dich sowohl beim Sprechen als auch dabei, gefühlten Inhalt und Bedeutung zu vermitteln. Wie kommt das, was ich sage, beim Gegenüber an? Kommt das, was und wie ich es sage, aus meinem Wesenskern? Ziel ist es, den freien Atem als eine wichtige Grundlage der Kommunikation zu erforschen. Je klarer wir in unserem Sprechen sind, umso mehr tragen wir zu Klarheit und Ruhe bei. Im Workshop werden wir über Körper- und Atemübungen die Gesetzmässigkeiten des Atems kennenlernen. Sprechen ist sinnliches Erleben.

Entdecke die Magie der Sprache

Welche Worte wählst du? Wie klar bist du in deiner Aussage? Worte geben unseren Gedanken Form und verleihen unseren Gefühlen Ausdruck. Sprache ist mehr als ein Kommunikationsmittel – sie ist das Kleid unserer Gedanken und das Fenster zu unseren Überzeugungen und Werten. Wenn wir unsere Sprache verändern, verändern wir sofort auch die Stimmung – sowohl in unserem Inneren als auch in unserer Umgebung.

Ziel des Workshops

Unsere Fortbildung "**Die Magie der Sprache**" zielt darauf ab, die Wirkung des Sprechens auf unseren Körper, unsere Gestimmtheit und somit unsere Stimme zu erleben. Wir erleben, wie der Atem ein Bewusstsein für unseren Sprech-Rhythmus weckt. Das Bewusstsein für die Wirkung von Worten auf unser Befinden wird den Sprachgebrauch im privaten, beruflichen und gesellschaftlichen Bereich verändern und unser Bewusstsein für die Kraft, die Magie der Sprache wecken.

Indem wir lernen, bewusst und respektvoll mit Sprache umzugehen, legen wir den Grundstein für eine friedvolle, nachhaltige und gesunde Entwicklung unserer Gesellschaft.

Die Wirkung der Sprache

In diesem Workshop beschäftigen wir uns intensiv mit der differenzierten Wirkung von Sprache. Du wirst erfahren, wie sich deine eigene Sprache auf die Kommunikation, das Denken und Handeln auswirkt – und damit auf die Entwicklung deiner Persönlichkeit. Der Blick wird auf die Struktur der individuellen Ausdrucksweise gelenkt, was zu einer bewussteren und kraftvolleren Kommunikation führt.

Sprache und Erleben

Worte wie „besonnen“, „entzücken“, „köstlich“ sterben im täglichen Sprachgebrauch mehr und mehr aus. Mit dem Verschwinden dieser Worte schwindet auch die Fähigkeit, die dazugehörigen Erfahrungen wahrzunehmen und zu benennen. Dies führt zu einer Verarmung unseres Erlebens.

Einladung zur Entdeckung

Unsere Fortbildung lädt dich ein, diese verlorene Sprachwelt wieder zu entdecken und zu erwecken. Wir erleben in Körper- und Atemübungen, wie Vokale, Konsonanten und Worte unser Lebensgefühl beeinflussen und somit Wirklichkeit und Wirksamkeit erschaffen. Wir zeigen dir, wie du durch bewusste Sprachgestaltung nicht nur deine eigene Welt bereicherst, sondern auch einen positiven Einfluss auf dein Umfeld ausübst. Lass uns gemeinsam die Kraft der Worte neu beleben und die Magie der Sprache wieder in unser Leben integrieren.

Erlebe, wie die bewusste Nutzung von Sprache dein Denken, Fühlen und Handeln transformieren kann. Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit dir die wunderbare Welt der Worte zu erkunden und zu erleben.

Die Magie der Sprache – für ein erfülltes und bewusstes Leben.

Voraussetzungen

- **Offenheit und Experimentierfreudigkeit**
- **Bereitschaft, sich auf innere Prozesse einzulassen**
- **Interesse am Erforschen der eigenen Sprechweise und Wirkung**

Kursdauer

- **Dauer:** 2 Tage à je 7 Stunden (60 Minuten) = 14 Stunden Fortbildung
- **Termine:** 27.+ 28. Februar 2027
 - **Samstag:** 09.00 – 16.45 Uhr
 - **Sonntag:** 09.00 – 16.45 Uhr

Kursort

- **Studio Downdog**, Nähe Stauffacher

Kosten

- CHF 560.-

Gruppengröße

- **Teilnehmerzahl:** 20 - 30 Teilnehmer/innen

Teilnehmer*innen erhalten

- Schriftliche Unterlagen

Teilnehmer*innen bringen mit

- Schreibmaterial
- Bequeme Alltagskleidung

Kursleiterinnen

- **Brigitte Ruff** Komplementärtherapeutin mit eidgen. Diplom Atem Coach The Work, www.atem-praxis.ch
- **Lucia Schmidt** Yogalehrerin BDY/EYU, SVEB 1, Studium der Sprachwissenschaften, Autorin, www.body-mind-spirit.ch

Auskunft und Anmeldung

- Bei Brigitte Ruff, brigitte.ruff@atem-praxis.ch, www.atem-praxis.ch