

EXKLUSIV BEI ASGODOM

# Jetzt komm' ich – werden sie zum eigenen Idealbild

3-Tage Persönlicher Ausdruck & Präsenz

27.–29. April 2018  
in Pfaffing  
(bei München)

Werden Sie zur  
strahlenden  
Persönlichkeit!

von und mit der  
bekannten Trainerin  
und Schauspielerin  
Maria Bachmann

Leben im Flow:  
mehr „erleben“,  
weniger „erledigen“!

Innere Fülle  
statt  
Image-Hülle

Ihr Plan für ein  
selbstbestimmteres  
Leben.

Image ist  
nichts,  
Sie selbst sind  
alles!

Anmeldung  
und  
Information

## Bitte einchecken:

Diese Reise erfordert **Neugier auf sich selbst** und das eigene Denken und Fühlen. Wir haben alle eine **strahlende Persönlichkeit**, die unsere Handlungen und Entscheidungen beflügelt. Mit mehr Begeisterung und Frische für uns selbst schaffen wir das Leben im Flow: **mehr „erleben“, weniger „erledigen“!**

Je länger unsere To-Do-Liste wird, je schneller der Tagesablauf, desto konturloser werden wir aber. Es scheint, als ob wir keine Chance dagegen hätten. **Sie aber sind der wahre Schatz** – also heben wir den Schatz und sorgen dafür, dass Sie sich gefallen, wie Sie sind. Ob in der Geschäftsbesprechung, dem Vorstellungsgespräch oder im privaten Miteinander mit Freunden oder der Familie. Es ist erlaubt, bestimmt und klar zu sein. Freundlich dabei zu bleiben ist die Kunst. Genügen Sie sich selbst und werden Ihr eigenes Idealbild.

**Denn Image ist nichts, Sie selbst sind alles.** Gewinnende Kommunikation ist charmant und sorgt dafür, dass Sie andere von Ihren Standpunkten überzeugen und Menschen erreichen. Damit können Sie jederzeit positiv Einfluss darauf nehmen, wie Sie von anderen wahrgenommen werden.

**Beratung und Kontakt:** Asgodom Coach Akademie  
Prinzregentenstraße 85 • 81675 München • Tel. 089/98247490  
E-Mail: [info@asgodom.de](mailto:info@asgodom.de) • [www.asgodom.de](http://www.asgodom.de)

*Sabine Asgodom* } SPEAKER  
AUTORIN  
COACH  
AKADEMIE

## Inhalte – Ihre besonderen Vorteile

### 1. Tag: Einchecken bei dir selbst – Präsent und erlebnisfähig „Lernen Sie Ihre Lebendigkeit kennen und verschwenden Sie sie.“

- Sie entfachen Ihre Schaffensfreude und Ihre Kreativität. Werfen Sie einen kühnen Blick auf sich selbst und lernen Sie dabei Ihre strahlende Persönlichkeit kennen.
- Sie werden sichtbarer. Üben Sie sich darin, ihre Verbindung zwischen Kopf und Bauch zu verstärken.
- Sie lernen einen freundschaftlichen Umgang mit Ihrer Befindlichkeit. Nehmen Sie sich und Ihre Gefühle wertfrei wahr.
- Sie werden kreativ und konsequent. Beflügeln Sie Ihre Phantasie für gestalterisches und stimmigeres Handeln.
- Sie werden spielerisch ausdrucksstark. Erhöhen Sie Ihre Fähigkeit, Situationen außerhalb Ihres üblichen Denkmusters zu erleben und neu zu bewerten.

### 2. Tag: Innere Fülle statt Image-Hülle – Kreativ und gelassen „Trauen Sie sich. Behaupten Sie sich. Ziehen Sie es durch.“

- Sie holen das Beste aus sich raus. Werden Sie gelassen und entspannt. In der Geschäftsbesprechung, dem Vorstellungsgespräch oder bei einer Unterhaltung mit Freunden und Familie.
- Sie werden präsent und behalten den Überblick. Natürliche Körperpräsenz macht vital, erhöht die Ausstrahlung und verhilft zu klarem Kommunizieren und Souveränität im Verhalten.
- Werden sie neugierig auf sich selbst. Durch ausgewählte Übungen und Impulse lernen Sie sich auf überraschende Weise neu kennen.
- Sie verleihen Ihrem Handeln die erforderliche Wirksamkeit und Echtheit. Bringen Sie die bislang versteckten Facetten Ihrer Persönlichkeit an die Oberfläche und nutzen Sie sie in Alltag und Beruf.



Image ist  
nichts,  
Sie selbst sind  
alles!

Nutzen Sie  
unseren  
Frühbucher-  
Special!

### 3. Tag: Jetzt komm' ich – Selbstbestimmt und charmant „Sich selbst und andere verstehen, Menschen erreichen.“

- Sie werden selbstsicher. Nehmen Sie jederzeit positiv Einfluss darauf, wie Sie auf andere wirken.
- Sie beziehen andere gewinnend ein und überzeugen sie von Ihrer Sache. Lernen und üben Sie, sich selbst in den Mittelpunkt zu rücken.
- Sie verwandeln Ihre Schwächen in Stärken und kultivieren eine Haltung, die Sie selbstbestimmt, charismatisch und gelassen auftreten lässt.

## Theorie trifft Praxis

Nicht nur zuhören, sondern auch selbst machen. Mit inspirierendem Präsenztraining in Einzel- und Gruppenübungen steigern Sie Ihre natürliche Präsenz. Sie lernen mit Improvisationselementen aus der darstellenden Kunst Ihren Selbstausdruck gewinnend einzusetzen. Nehmen Sie Ihren verdienten Raum ein und behaupten ihn. Mit spielerischer Rollen- und Stimmarbeit fördern Sie die Kraft Ihrer Stimme und sorgen dafür, dass Sie gehört und verstanden werden. Dadurch nutzen Sie Ihre Stimme als individuelles Ausdrucksmittel und treten selbstsicher auf. Spannenden Reflektionen und Feedbackrunden runden den Kurs ab und vertiefen das Erlebte.

## Seminarleitung



Maria Bachmann liebt es, Fähigkeiten zu vermitteln und Entdeckungen zu ermöglichen, die das Leben voller und menschlicher machen. Sie ist ein Multitalent.

Als gelernte Arzthelferin absolvierte sie Schauspielausbildungen in Hamburg und Los Angeles, war Radiomoderatorin in Hamburg „RHH“, ist Dozentin an Schauspiel-

schulen, Regisseurin, Autorin („Bin auf Selbstsuche – komme gleich wieder“, „Panikrocker küsst man nicht“), Drehbuchautorin für ARD und ZDF und seit 1994 gefragte Schauspielerin und Sprecherin für Film und Fernsehen. Auf diesem Erfahrungsschatz, ihrer Neugier auf den Blick hinter die „Kulissen“, Liebe zur Natur, Einfachheit, Musik und Menschen und einem erfrischenden Humor basieren ihre Persönlichkeits- und Präsenzcoachings, Vortrags- und Schauspielcoachings.

### Welches Tier bist du?

Wildkatze mit Herz: genaue Beobachterin – zu allem bereit – entspannt und genießerisch.

### Welche Pflanze bist du?

Schneeglöckchen: fein, mit großer Wirkung – findet seinen Weg sogar durch Schnee und Eis – löst lang anhaltende Freude aus.

**Welches Auto bist du?** Elektroauto mit ausfahrbaren Flügeln und 10.000 Kilometer Reichweite: vorausschauend – nachhaltig – modern – hinterlässt ein gutes Gefühl.

## Teilnehmerkreis

### Alle Menschen, die ...

- ihre Persönlichkeit bewusst erkennen und weiterentwickeln und diese für ihren Erfolg einsetzen möchten.
- im Alltag gelassener und mutiger werden möchten.
- mehr Präsenz und Sichtbarkeit herstellen möchten, ohne sich zu verstellen.

Nutzen Sie  
unseren  
Frühbucher-  
Special!

## Ihre Inspiration

Die wichtigste Inspiration bei diesen Kursen sind Sie selbst. Maria Bachmann als erfahrener Profi wird Ihnen den Weg ebnen. Sie werden begeistert sein von ihrer mitreißenden, offenen, souveränen, agilen und manchmal sogar animalischen Art. Es geht nicht um richtig oder falsch. Es geht darum, Ihrem eigenen Instinkt zu trauen. Erlauben Sie sich Veränderung. Und haben Sie keine Hemmungen, sich selbst auszuprobieren. Denn alles findet in einem geschützten Raum statt.

## Nachhaltigkeit & Selbstverantwortung

Wir können Ihnen die Arbeit nicht abnehmen, aber Sie nach dem Seminar unterstützen, damit Sie nachhaltige Erfolgserlebnisse bekommen.

- Sie erarbeiten am Ende des Kurses Ihre persönlichen Erkenntnisse und To Do's. Schriftlich festgehalten kann der hektische Alltag Sie deshalb nicht mehr daran hindern, konkret damit weiterzuarbeiten.
- Um am Ball zu bleiben erhalten Sie von uns eine Inspiration, die Sie unterstützt, Ihre Vorsätze weiter konkret umzusetzen. Diese erhalten Sie unangekündigt.

## Methoden

### Dieser Kurs besteht aus ...

- inspirierendem Präsenztraining
- Körperimprovisationen
- Bewegungsübungen
- spielerischen Rollen- und Stimmarbeit
- Einzel- und Gruppenübungen
- Rollen- und Improvisationsübungen des Status-Modells von Keith Johnstone
- mentale Entspannungssequenzen
- spannenden Reflektionen und Feedbackrunden, die das Erlebte vertiefen und klären.
- Improvisationselementen
- Trainerimpulsen
- Übungen aus Mentaltraining und darstellender Kunst

Es sind keinerlei darstellerischen Vorkenntnisse erforderlich.

## Das Seminar im Überblick

### Hinweise

- **Nutzen Sie unseren Frühbucher-Special!**
- Übernachtung in EZ und DZ möglich  
(Zimmer buchen Sie bitte direkt über das Seminarhaus Holzmannstett)

### Termine und Uhrzeit

- Datum: 27. – 29. April 2018
- Beginn: Freitag, 27. April 2018, 11.00 Uhr
- Ende: Sonntag, 29. April 2018, 16.00 Uhr

### Teilnahmegebühr

- 1.950,00 Euro inkl. MwSt.
- Frühbucher-Rabatt (bis 15.03.2018):  
1.755,00 Euro inkl. MwSt.

### Inklusivleistungen

#### Die Gebühr beinhaltet die Kosten für den Kurs mit ...

- Seminar-Unterlagen inkl. Ihren persönlichen To Do's
- eine Inspiration, die Sie unterstützt, Ihre Vorsätze konkret umzusetzen
- ausgewogene vegetarische Verpflegung und Getränke

### Teilnehmerzahl

- Minimum 10 Teilnehmer /Maximal 16 Teilnehmer

### Anmeldung

- Entweder online über Eventbrite:  
(direkter Link: <https://www.eventbrite.de/e/jetzt-komm-ich-werden-sie-zum-eigenen-idealbild-tickets-43617389787>)
- oder Sie füllen das Formular auf der folgenden Seite aus

### Ort /Anfahrt

- Seminarhaus Holzmannstett  
Holzmannstett 1, 83539 Pfaffing, Telefon 08039 / 409114  
E-Mail: [info@holzmannstett.de](mailto:info@holzmannstett.de)  
<http://www.holzmannstett.de/kontakt/anfahrtsbeschreibung/>



## Erleben Sie die Unterstützung...

**... einer ganzen Gruppe!** Sharing, sich gegenseitig unterstützen, das ist ein Herzensanliegen von ASGODOM. In den Kursen können Sie das live erleben. Hier wird aus jedem Seminar innerhalb von wenigen Minuten eine sich gegenseitig unterstützende Gruppe gemacht. Wir glauben an die Gruppen-Intelligenz und daran, dass wir für andere immer klüger sind, als für uns selbst. Gemeinsam holen wir Alles aus Ihnen heraus und fördern Ihre Bereitschaft, den anderen das Beste zu geben, was Sie haben.

Darüber hinaus bekommen Sie jede Menge Handwerkszeug und praxisbezogene Tools und Übungen. ASGODOM-Seminare sind durch und durch interaktiv. Sie hören also nicht nur zu, sondern können sofort aktiv an sich selbst arbeiten.

## Wer wir sind?

### TEAM ASGODOM – Inspiration seit 25 Jahren

- Verbindend
- Intensiv
- Praxisnah
- Nachhaltig
- Intuitiv
- Humorvoll

# Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich an:  
**3 Tage Persönlicher Ausdruck & Präsenz**  
**Jetzt komm' ich – werden sie zum eigenen Idealbild**  
vom 27. –29. April 2018 in Pfaffing

**Teilnahmegebühr:**  
1.950,00 Euro inkl. MwSt.

Frühbucher-Rabatt (bis 15.03.2018):  
1.755,00 Euro inkl. MwSt.

.....  
*Name / Vorname*

.....  
*Firma*

.....  
*Anschrift und Rechnungsadresse (Straße, PLZ/Ort)*

.....  
*Telefon / E-Mail*

Die AGB der Asgodom Coach Akademie, einzusehen auf [www.asgodom-coach-akademie.de](http://www.asgodom-coach-akademie.de), habe ich gelesen und akzeptiert.

.....  
*Datum / Unterschrift*

## Auszug aus den AGB

5. Rücktritt durch den Teilnehmer (Stornierung, Krankheit)

5.1. Der Teilnehmer kann zu jedem Zeitpunkt vor Beginn der Veranstaltung durch Erklärung gegenüber ACA vom Vertrag zurücktreten (Stornierung).

Der Rücktritt muss schriftlich erfolgen. Das bloße Fernbleiben von der Veranstaltung gilt nicht als Rücktritt. Unbeschadet eines Widerrufsrechts gelten für die Stornierung folgende Bedingungen:

Bei Stornierung bis 60 Tage vor Veranstaltungsbeginn fällt eine Stornierungsgebühr in Höhe von € 80,- an.

59 bis 31 Tage vor Veranstaltungsbeginn fallen 10 % der Teilnahmegebühr an, 30 bis 15 Tage vor Veranstaltungsbeginn 20 % der Teilnahmegebühr.

Bei Stornierung von 14 bis 8 Tage vor Veranstaltungsbeginn fallen 30 % der Teilnahmegebühr an. Bei Stornierung unter 8 Tage vor Veranstaltungsbeginn berechnet ACA 100 % der Teilnahmegebühr. Bereits geleistete Zahlungen des Teilnehmers werden dabei von ACA verrechnet. Dem Teilnehmer steht der Nachweis frei, dass ACA kein oder ein niedrigerer Schaden entstanden ist. Kulanzregelungen sind möglich. Die Stornierung ist nur schriftlich möglich.

Für den Fall, dass ein Teilnehmer vor Beginn einer Weiterbildungsveranstaltung im Sinne der Ziff. 1.3. erkrankt und diese wegen Krankheit nicht besuchen kann und er spätestens 2 Wochen nach Mitteilung hierrüber eine ärztliche Bescheinigung vorlegt, so wird er automatisch für den nächsten, gleichwertigen Kurs angemeldet und die bereits bezahlte Veranstaltungsgebühr hierfür in voller Höhe angerechnet.

5.2. Wird eine einmal begonnene Veranstaltung (Ausbildungsgang oder Weiterbildungsveranstaltung) wegen Krankheit des Teilnehmers oder aus sonstigen Gründen abgebrochen, so ist eine Erstattung der Teilnahmegebühr für versäumte Veranstaltungsteile ausgeschlossen. Kulanzregelungen sind möglich.

27. –29. April 2018  
in Pfaffing  
(bei München)

Jetzt komm' ich –  
werden sie zum  
eigenen Idealbild



Bitte nicht  
vergessen:  
Reservieren Sie  
Ihr Zimmer im  
Seminarhaus  
selbstständig.