

## 16. BEAUTY FORUM SWISS

## IFC-Workshops im Fokus



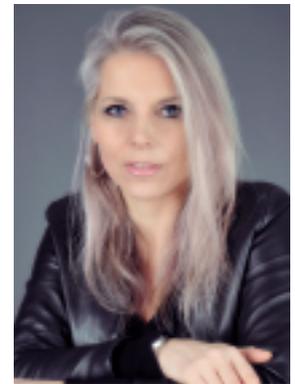
Annemarie Warnkross zeigt im Buch Look@Yourself wie man mit der richtigen Körperhaltung attraktiver aussieht

Auch 2010 bietet das International Forum of Cosmetics (IFC) am 6. und 7. März in Zürich ein grosses Weiterbildungsangebot mit namhaften Referenten der Branche.

Im Folgenden stellen wir Ihnen die Referentin Claudia Larsen und ihren Workshops „Look@Yourself – attraktiver aussehen durch die richtige Körperhaltung!“ vor

■ **BEAUTY FORUM: Frau Larsen, worauf basieren Ihre Erfahrungswerte in Bezug auf die richtige Körperhaltung?**

**Claudia Larsen:** Als Fotografin arbeite ich seit zehn Jahren hauptsächlich mit Frauen jeden Alters. Aufgefallen ist mir, dass die meisten von ihnen einen sehr grossen Aufwand betreiben, um gut auszusehen. Kosmetik, Solarium, Fitness, Mode bis hin zur Schönheitschirurgie – wir schrecken vor nichts zurück. Aber was nützt all das, wenn die Basis, nämlich die Körperhaltung, nicht dazu passt? Ein Rundrücken macht nicht nur alt, sondern er bewirkt zudem einen Hängebusen. Ein Hohlkreuz kann zwar sexy wirken, auf die Dauer verursacht es jedoch Schmerzen und erzeugt einen Quellbauch etc.



Referentin Claudia Larsen im Interview mit BEAUTY FORUM

■ **Warum hat die Körperhaltung eine so große Wirkung auf die Attraktivität eines Menschen?**

Der Körper spricht immer. Aus der Kommunikationsforschung wissen wir, dass man sich in den ersten Sekunden einer Begegnung ein Bild von einem Menschen macht. Dabei entstehen viele unserer sogenannten Problemzonen durch eine ungünstige Haltung. Ist diese optimal werden wir schon viel positiver wahrgenommen.

■ **Werden Sie in Ihrem Vortrag auch praktische Übungen für die Teilnehmer vorstellen?**

Ja, ich arbeite mit Anja Meierhofer zusammen. Sie ist Tänzerin, Kosmetikerin und Ex-Miss mit viel Bühnen- und Bewegungserfahrung. Gemeinsam werden wir mit Fotos und Demonstrationen sofort umsetzbare Übungen mit den Teilnehmerinnen machen.

■ **Welche Tipps können Sie Kosmetikerinnen bei der täglichen Arbeit geben?**

Sie sollten den Kunden die Unterschiede zwischen koordinierter und unkoordinierter Haltung zeigen. Beispielweise bei der Begrüssung oder wie man rückschonend arbeitet.

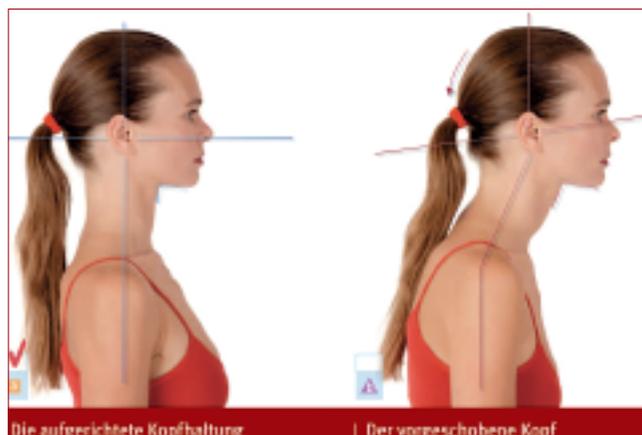


## Der Workshop: Look@Yourself – attraktiver aussehen durch die richtige Körperhaltung!

Wann: Samstag, 6. März 2010

Uhrzeit: 15.15 bis 16.45 Uhr

Wo: Raum K4



Eine falsche Haltung führt nicht nur zu Verspannungen, sondern sieht auch nicht gut aus. Der Workshop von Claudia Larsen gibt hier wertvolle Tipps



### Die Referenten:

**Claudia Larsen** ist Fotografin und visuelle Künstlerin. Sie betreibt ein Fotostudio für Frauen in Zürich. Im Rahmen der Messe können sich die Besucher am Stand der Referentin ins beste Licht rücken und fotografieren lassen.

**Anja Meierhofer** ist ausgebildete Tänzerin, Kosmetikerin und Fitnessstrainerin. Sie arbeitet seit Juni 2009 für die Spiraldynamik AG und für Look@Yourself.

### Ablaufplan:

- Begrüssung „You never get a second chance to make a first impression“
- Modefotografie – verzerrtes Frauenbild, schwach und unterwürdig
- Erstes Vogue-Titelbild im Vergleich
- Es geht auch anders, Beispiele: Kate Moss/ Liz Hurley
- Männer werden stark und cool dargestellt
- Beispiele: Was ist unkoordiniert, was ist koordiniert?
- Beispiele aus dem Alltag: Männer und ihr Rucksack
- Beispiele aus dem Alltag: Frauen und ihre Handtasche
- Meine Arbeit als Fotografin
- Look@Yourself – mit meinen Kundinnen
- Zwei Bücher entstehen
- Erstes Buch: wie ein Quiz
- Zweites Buch: Umsetzung im Alltag
- Take-Home-Message: Leben statt üben
- Abschliessend Live-Demonstration mit einem Modell

### Inhalt:

Die Multimedia-Künstlerin Claudia Larsen vermittelt zusammen mit Ihrem Mann, dem Arzt und Bewegungsforscher Christian Larsen das Grundwissen körperlicher Authentizität und individuellen Charismas. Die Kombination von Kunst und Wissenschaft ermöglicht in verständlicher Wort- und Bildsprache natürliche Schönheit, die nicht auf Kosten, sondern zugunsten der Gesundheit geht.

### Buchtipp: Look@Yourself

Dr. med. Christian Larsen/Claudia Larsen – Der Züricher Arzt und Bestsellerautor Dr. Christian Larsen, die Fotografin Claudia Larsen und die Fernsehmoderatorin Annemarie Warnkross demonstrieren, wie gut eine aufrechte Körperhaltung aussieht und wie gut sie sich anfühlt. Sie erklären welche Haltungen unvorteilhaft wirken und wie einfache Übungen die Körperhaltung und damit die Ausstrahlung verbessern.

142 Seiten, Softcover, CHF 33.00

