

LEBENSBUHNE

Bühne frei für dein inneres Team

Du spürst es genau: In dir schlummert schon lange ein Teil von dir, dem du endlich mehr Raum geben willst. Oder da gibt es diese Seite, die dich wie ein Raubtier plötzlich überfällt, und du wünschst dir, sie besser zu kennen.

In diesem Workshop machst du dich auf den Weg, deine Vielfältigkeit zu entdecken. Du erforschst dein inneres Team und findest mittels Methoden aus dem improvisierten Theater Ausdruck dafür.

- Erforsche, welche Anteile in dir aktiv sind, und wie deine verborgenen Seiten ans Licht treten können
- Lerne spielerische Möglichkeiten, um dein Handeln zu reflektieren
- Entwickle deine Spontaneität und Präsenz
- Entdecke neue Ausdrucksmöglichkeiten für deine Gedanken und Gefühle

In diesem Kurs arbeiten wir mit Methoden aus dem improvisierten Theater und weiteren darstellenden Ausdrucksformen. Der Fokus liegt nicht auf der Bühnenarbeit, sondern auf dem Erforschen und der Reflexion. Du brauchst keine Erfahrung im Theaterbereich — nur Neugier und Offenheit.

Datum: Sonntag, 19.11.23
Zeit: 10:00 - 16:30 Uhr
Ort: Wankdorffeldstrasse 90, 3014 Bern
Leitung: Zora Heinrich - www.zora-heinricht.ch
Kosten: CHF 180.-

Die Anmeldung erfolgt über info@zora-heinricht.ch und ist verbindlich. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Ich freue mich auf dich!



Training & Coaching