

Improvisation Theater Workshop

Samstag 16.03.24

Sonntag 17.03.24

11:00 - 16:00

Komm an einem oder beiden Tagen!

- in den persönlichen Ausdruck kommen
- sich auf Neues einlassen
- aus dem Kopf und den Alltagsorgen raus
- Leichtigkeit spüren
- Geschichten kreieren
- Eigene Präsenz erhöhen, Fokus halten
- deine Kreativität und Spontaneität fördern
- Selbst- und Fremdwahrnehmung schulen
- Grenzen wahren
- aktives Zuhören verstärken
- aus der Komfortzone treten
- neues Selbstvertrauen stärken
- deinen Impulsen folgen lernen
- Spass haben und viel lachen

Wann: 16. & 17. März 2024

**Wo: Konradstrasse 3, Winterthur
(direkt beim BHF)**

**Zeit: jeweils 11:00- 16:00 (inkl. ca. 1h
Mittagspause)**

**Kosten: die 190.-/ Tag, für beide Tage: 350.-
(am Kurstag bar mitbringen)**



Mit verschiedenen Übungen wirst du in die Entspannung, ins Spiel in den Ausdruck und in die Verbindung zu dir selbst und deinem Gegenüber finden.

Ich freue mich riesig für dich diesen Tag zu gestalten, wo du dich wieder mit deinem kindlichen Kern verbinden kannst, wo du wild und frei sein kannst und nicht gejudged wirst! Und du doch Feedback bekommst, wenn du das möchtest. Beobachte wie viel du durch das Spiel über dein eigenes Leben erfährst!

Herzlich

Andi