

Selbstvertrauen & Eigensinn

Improtheater Workshop mit Miriam Krücke

Wie verschieden oder ver-rückt sind wir eigentlich? Wie viel von uns verstecken wir im Alltag? Wie groß ist unsere Angst Fehler zu machen? Wie sehr sind wir in uns gefangen oder fremden Vorstellungen unterworfen? Täglich reduzieren wir unsere Ausdrucksmöglichkeiten auf gesellschaftstaugliche Schablonen.

Dabei haben gerade wir mit unseren Ver-rücktheiten, mit unserem Anders-Sein und mit tiefgreifenden außerordentlichen Lebenserfahrungen ein enormes Potenzial Eigensinn und Vielfalt zu leben. Doch Freude am Eigensinn braucht Mut und einen ehrlichen Blick auf uns selbst.

In diesem Workshop soll ein Raum geschaffen werden, in dem sich die Teilnehmer/innen ausprobieren können. Über Rollenspiel, Theater, Sprache und Bewegung werden wir nicht nur aus der Rolle fallen, sondern darin letztlich uns selbst in vielen Facetten ausdrücken und erleben. Wir spielen Fremdes um damit authentischer durch die Welt zu gehen. Wo wir mutig und mit Freude auch Eigensinn zulassen, kommen wir dem Vertrauen ein Stück näher, dass wir die Originale sind, welche die soziale Wirklichkeit bunter machen. Dabei dehnen sich unsere Spielräume für die Gestaltung des eigenen Lebens und des Miteinanders aus.

Improvisationstheater steigert durch spielerische und motivierende Elemente die Handlungs- und Rollenbeweglichkeit. Selbstvertrauen, Spontaneität und Kreativität werden gezielt gestärkt. Phantasie und Ideenreichtum werden gefördert, Hemmungen und Blockaden abgebaut. Dabei weicht die Angst vor Fehlern der puren Lust, sich einfach mehr zuzutrauen. Denn Eigensinn macht Spaß!

Samstag 15.11. - Sonntag 16.11.2014

Anlaufstelle Rheinland in Köln

Graf-Adolf-Str. 77, 51065 Köln-Mülheim

11h - 13.30h + 15h - 17 h

Teilnahme, Snacks und Getränke sind kostenfrei. Teilnahme ist nur nach Anmeldung beim LPE NRW unter Tel. 0212/53 641 oder per E-Mail an cornelius.kunst@gmx.de möglich! Für eine verbindliche Anmeldung (Anmeldeschluss 7.11.) sind vorab 10 € Reuegeld auf das LPE NRW Konto zu überweisen, diese 10 € gibt es während des Seminars zurück – sonst nicht. Bankverbindung des LPE NRW: IBAN DE98 3702 0500 000 837 4900 bei der Bank für Sozialwirtschaft BIC BFSWDE33XXX. Anfahrt, Essen und Übernachtung bitte bei der Anmeldung erfragen.
Gefördert aus Mitteln des Landes NRW.