Jetzt! Mit Improtheater zu mehr Achtsamkeit

Kursnummer 26Z3814110

Beginn Samstag, 12.12.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 0.14

Dozent Sarah Heinrigs

Kursentgelt 56,00 €

Der Workshop verbindet Improvisation mit Achtsamkeit, um die Teilnehmenden ganz in den gegenwärtigen Moment zu bringen. Auf spielerische Weise wird geübt, präsent zu bleiben, Impulsen zu folgen und gemeinsam Geschichten entstehen zu lassen – ohne Druck und ohne Bewertung in richtig oder falsch. Durch einfache Achtsamkeitsübungen und Improvisationsspiele wird die Wahrnehmung der Teilnehmenden geschärft. Gleichzeitig trainieren sie ihre Spontaneität und entdecken die Freude am kreativen Miteinander.
Der Kurs ist für alle Interessierten geeignet, unabhängig davon, ob sie bereits Erfahrung mit Improvisation haben oder nicht.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.12.2026	10:00 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 0.14

zur Kursdetail-Seite