

Jetzt! Mit Improtheater zu mehr Achtsamkeit

Kursnummer 26Z381419

Beginn Sonntag, 22.02.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 415, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln

Lehrkraft 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

22.02.2026 10:00 - 17:00 Uhr VHS Studienhaus, 415

[zur Kursdetail-Seite](#)