Ich bin hier – Resilienz fördern durch Darstellende Künste

Ein Theaterkurs für Frauen

Kursnummer 27L3814110

Beginn Sonntag, 06.06.2027, 10:00 - 17:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 0.14

Dozent Resolut E

Kursentgelt 56,00 €

Mit liebevoll ausgewählten Methoden aus dem Schauspielunterricht sowie Übungen aus der Theaterpädagogik schaffen wir uns unter Frauen einen ganz besonderen Raum. Dieser Kurs vereint sanfte Bewegungen, sinnliche Musik, achtsame Kommunikation und schöne Begegnungen mit anderen Frauen unterschiedlichen Alters. Wir stärken unsere Persönlichkeit und unsere Ausdruckskraft. Wir bauen Verbindung zu uns und zu anderen auf und wir verweilen im Moment. Wir beruhigen unser Nervensystem, um Gedanken und Emotionen zu sortieren und fördern unsere Konzentrationsfähigkeit. Wir schärfen unsere Sinne und stärken unser Selbstvertrauen. Wir entwickeln Resilienz, regen unsere Phantasie an und hören auf unser Inneres. Wir lassen einige Gedanken los und nehmen neue Gedanken auf. Wir richten unseren Fokus neu aus. Auf uns, auf unser Gegenüber, auf unsere Umwelt. Dieser Kurs beginnt und endet jeweils mit einer Gesprächsrunde im vertrauten Kreis. Wir reflektieren unser Empfinden und unsere Erkenntnisse und bringen unsere Persönlichkeitsentwicklung voran. Und zusammen zu lachen ist neben all den Dingen natürlich auch wichtig.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.06.2027	10:00 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 0.14

zur Kursdetail-Seite