Ich bin hier – Resilienz fördern durch Darstellende Künste

Ein Theaterkurs für Frauen

Kursnummer 27Z3814111

Beginn Dienstag, 20.04.2027, 18:00 - 20:00 Uhr

Dauer 4 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 415

Dozent Resolut E

Kursentgelt 75,00 €

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
20.04.2027	18:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 415
27.04.2027	18:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 415
04.05.2027	18:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 415
11.05.2027	18:00 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 415

zur Kursdetail-Seite