

# Raum für mich – Theaterspiel und Entspannung für Frauen

## Achtsamkeit und kreative Übungen zum Ankommen und Auftanken

---

Kursnummer 27Z382262

---

Beginn Dienstag, 19.01.2027, 18:00 - 20:00 Uhr

---

Dauer 4 Termine

---

Ort VHS Studienhaus, Raum 316

---

Dozent Verena Wessel

---

Kursentgelt 75,00 €

---

Dieses Angebot richtet sich an Frauen jeden Alters, die sich bewusst Zeit für sich nehmen, neue Kraft für ihren Alltag tanken und sich mit anderen austauschen möchten.

Mithilfe von theaterpädagogischen Spielen und Übungen, Bewegung, Wahrnehmung, Improvisation und kleinen Achtsamkeitsimpulsen werden Leichtigkeit, Kreativität und Begegnung miteinander verbunden. Dabei geht es nicht um schauspielerische Leistung, sondern um Freude am Spiel, Selbstwahrnehmung und gemeinsames Erleben.

Die zweite Hälfte jedes Termins steht im Zeichen der Progressiven Muskelrelaxation (PMR).

Bei dieser Entspannungsmethode entsteht durch die bewusste An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen die Möglichkeit zur Ruhe zu kommen und eine tiefe körperliche und mentale Entspannung zu erleben. Wir üben diese Methode regelmäßig, sodass die Teilnehmerinnen zunehmend Sicherheit in der selbständigen Anwendung im Alltag gewinnen. Im Laufe des Kurses können auch andere Entspannungsmethoden, wie Atementspannung, Body Scan und Traumreisen kennengelernt werden.

Schwerpunkte:

- Me-Time und bewusstes Abschalten
- Achtsamkeit und Körperwahrnehmung
- Spielerische Begegnung und Gemeinschaft
- Kreativität, Bewegung, Leichtigkeit und Freude
- Stressprophylaxe und Entspannung durch Spiel und PMR
- Neue Kraft schöpfen und Ressourcen für den Alltag aufbauen

Die Verbindung von theaterpädagogischen Methoden und bewusster Entspannung schafft einen abwechslungsreichen Kurs, der sowohl aktivierende als auch entschleunigende Elemente beinhaltet.

Die Teilnehmerinnen gehen mit neuen Impulsen, mehr Körperbewusstsein und einer konkreten Entspannungsmethode nach Hause – und vor allem mit dem guten Gefühl, sich selbst Zeit geschenkt zu haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

## Kurstermine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort                       |
|------------|-------------------|---------------------------|
| 19.01.2027 | 18:00 - 20:00 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 316 |
| 26.01.2027 | 18:00 - 20:00 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 316 |
| 02.02.2027 | 18:00 - 20:00 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 316 |
| 23.02.2027 | 18:00 - 20:00 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 221 |

[zur Kursdetail-Seite](#)