

Achtsames Theater | Sa. 25.03.23

die Vorstellung, Theater zu spielen, löst bei vielen Menschen Spielfreude aus – und oft genauso und gleichzeitig einen gewissen inneren Stress: innere Kritiker und Kritikerinnen beginnen zu flüstern, dass das peinlich werden könnte... und anderes mehr...

Beim achtsamen Theater nehmen wir uns Zeit, uns zuerst selbst gut zu versorgen: innerlich einen sicheren und körperlich spürbaren guten Ort zu kreieren, in dem du dich verankern kannst. Für innere Kritiker findest du einen guten Platz, an dem sie dich nicht weiter stören.

Du schaffst dir inneren und äußeren Freiraum.

Deine Rollenfigur darf sich die Zeit nehmen, die sie braucht...so dass sie authentisch aus dem eigenen Spüren und Bewegungen entstehen kann

Im eigenen Tun und in der Begegnung.

Im achtsamen Theater gibt es keine äußere Regie, die unser Spiel bewertet, und für gut oder schlecht beurteilt. Es gibt Einladungen, etwas auszuprobieren, Rückmeldungen, Angebote. Aber du selbst spürst, wie es sich stimmig anfühlt mit deiner Rollenfigur und wie nicht.

Ein gemeinsamer Weg auf Augenhöhe. Achtsames Theater.

Und natürlich gibt es das Hin- und Herwechseln von innerem Achtsam-Sein und purem Eintauchen ins Spielen – mit Körper und Stimme sich auszuprobieren, im Kontakt mit anderen sich von den eigenen Einfällen überraschen lassen, improvisieren, verwandeln, spielen – mit Spielfreude und einem sich immer wieder neu zeigendem Anfängergeist. Bei allem Neuem, das wir ausprobieren, brauchen wir den Anfängergeist, der es uns erlaubt, Neues zu wagen...

In diesem Kurs bist du eingeladen, eine eigene Rollenfigur entstehen zu lassen. Verschiedene Methoden aus dem Schauspieltraining und dem Focusing verbinden sich zu einem sanften Weg zum Rollenspiel und szenischem Spiel. Aus dem Hier und Jetzt entwickeln sich Schritt für Schritt Figuren, Begegnungen, Szenen.

In diesem Kurs lernst du Methoden kennen, mit denen du günstige Bedingungen für dich schaffen kannst, um in einen "flow"-Zustand zu gelangen. Damit Spielfluß und Spielfreude fließen und sprießen können!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Kursleitung: Monika Timme, prozeßorientierte Theaterpädagogin, Schauspielerin, Focusingtherapeutin i.Z. (DFI), Lehrende im DFI, Dipl.-Kunsttherapeutin für Schauspiel mit Sprechkunst, Theatertherapeutin, reg. (DGfT)

Termin: Samstag, 25.03.2023 von 10:00 – 17:00 Uhr mit einer Mittagspause (6 Stunden)

Kosten: 90,00 €

Teilnehmer:innenbegrenzung: 8

Anmeldung: monika@focusing-bonn.de