

## Lachfalten statt Sorgenfalten – mit dem Clown humorvoll durch den Alltag



Manchmal kann der Alltag ganz schön herausfordernd sein. Humor kann eine wertvolle Ressource sein, die uns hilft, mehr Leichtigkeit und Gelassenheit zu entdecken.

An 4 Abenden erforschen wir spielerisch die Haltung des Clowns und lassen uns davon inspirieren: achtsam im Hier und Jetzt ankommen, neue Blickwinkel ausprobieren, kreative Handlungsmöglichkeiten entdecken, lustvoll scheitern, miteinander lachen.

Eine Mischung aus praktischen Methoden aus Clownerie und Coaching, Körper- und

Achtsamkeitsübungen, Reflexion und Austausch, sowie Wissenswertes über Humor hilft uns dabei, mitten im Alltag (wieder) mehr Humor und Leichtigkeit zu finden.

**Termine:** 4 x Mittwoch: 28.09. + 05.10. + 12.10. + 19.10., jeweils 19:00 – 21:00 Uhr

**Ort:** salve! Lehnnergasse 13/1, 1230 Wien (7 Gehminuten vom Bahnhof Liesing)

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Constanze Moritz, dipl. Erwachsenenbildnerin, Clownin, Coach, Spielpädagogin

**Kursbeitrag:** € 96,-

**Anmeldung** an [info@clownenundstaunen.at](mailto:info@clownenundstaunen.at).