



Lachfalten statt Sorgenfalten – mit dem Clown humorvoll durch den Lockdown – online



Die momentane Zeit ist ganz schön herausfordernd und kräfteraubend. Humor kann da eine wertvolle Ressource sein und innere Distanzierung und Perspektivenwechsel schaffen.

Wir wollen uns an 4 Abenden was von der Clownin anschauen: die Dinge mal auf den Kopf stellen, achtsam im Hier und Jetzt ankommen, spielerisch neue Blickwinkel ausprobieren, kreative Handlungsmöglichkeiten entdecken, miteinander lachen.

Eine Mischung aus praktischen Methoden aus Clownerie und Coaching, Körper- und Achtsamkeitsübungen, Reflexion und Austausch, sowie Wissenswertes über Humor und Stressbewältigung hilft uns dabei, (wieder) mehr Humor und Leichtigkeit für uns zu entdecken.

Termine: 4 x Donnerstag: 19.11. + 26.11. + 3.12. + 10.12., jeweils 18:30 – 20:00 Uhr
Der Kurs ist als Einheit gedacht mit 4 aufbauenden Abenden.

Leitung: Mag.^a Constanze Moritz, dipl. Erwachsenenbildnerin, Clownin, Coach, Spielpädagogin

Kursbeitrag: € 85,-

Anmeldung: bis 15.11. an info@clownerundstaunen.at

Das Seminar wird über Zoom abgehalten. Für die Teilnahme sind ein PC, Laptop oder Tablet mit Kamera und Mikrofon und eine stabile Internetverbindung erforderlich. Der Zugangscodeword wird nach der Anmeldung zugeschickt.