Lustvoll Stress bewältigen

Mit Humor und Leichtigkeit durch den Alltag

Der Alltag kann manchmal ganz schön herausfordern und stressig sein. An diesem Tag stellen wir die Dinge mal auf den Kopf: Wir probieren neue Blickwinkel aus, entdecken den Clown in uns und lassen uns von ihm inspirieren: achtsam im Hier und Jetzt ankommen, spielerisch auf den Alltag schauen, auf kreative Weise neue Handlungsspielräume erforschen.

Methoden aus Clownerie und Coaching, Körper- und Achtsamkeitsübungen, Reflexion und Austausch, sowie Wissenswertes über Humor, Clownerie und Stressbewältigung unterstützen uns dabei, wieder mehr Humor und Leichtigkeit im Alltag zu finden.

Referentin: Mag.ª Constanze Moritz, Dipl. Erwachsenenbildnerin, Clownin, Spielpädagogin, Coach

Termin: Samstag, 19. Februar 2022, 9.00–17.00 Uhr

Kosten: 90,–

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

Anmeldung erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

Veranstalter: Bildungszentrum Floridsdorf