

Die Workshopreihe für Menschen der Generation 45+, bei der die aktive Mitarbeit im Vordergrund steht. Die Erarbeitung der Themen erfolgt in der Regel in Kleingruppen, teilweise auch mit körperlichen Einsatz.

Wir freuen uns auf Sie!



MUT ZU NEUEN WEGEN.

Donnerstag, 26. April 2018, 16.00 – 18.00 Uhr

Die ganze Welt ist Bühne...

...und alle Frauen und Männer bloße Spieler...“ Das was William Shakespeare einst geschrieben hat, ist auch heute noch gültig. Doch wie wirke ich eigentlich auf die Anderen? Atem, Stimme und Körper, diese drei Komponenten für ein sicheres Auftreten werden wir uns genauer anschauen und untersuchen.

Wir beginnen mit einem einfachen Körper- und Stimmtraining, es folgen Wahrnehmungs- und Sensibilisierungsübungen. Dann beobachten wir die Wirkung auf den Körper und schauen uns den Atem genauer an. Wo sitzt meine Stimme und wie kann ich diese besser kontrollieren? Zuletzt erproben wir verschiedene Haltungen, um die Ausdrucksmöglichkeiten für den eigenen Körper zu erweitern.

Der Workshop richtet sich an alle, die gerne selbstbewusster und stärker auftreten wollen. Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Socken und etwas zu trinken mitbringen. Die Teilnehmer bekommen am Ende des Workshops ein Handout mit den erlernten Übungen

Referentin: Corinna Preisberg, Regisseurin

Anmeldung per Mail unter Heilbronn.BCA@arbeitsagentur.de. Weitere Termine in der Veranstaltungsdatenbank unter www.arbeitsagentur.de