Phantasie, Stimme, Improvisation, Spaß, **schüchtern** sein, **mehr Selbstvertrauen**, sich in der Gruppe wohlfühlen, ausprobieren, **Quatsch machen**, lernen, laut sein, leise sein, sich Raum nehmen, auf sich achten, auf die anderen achten, wahrnehmen, Bewegung, **spielen**, sich herausfordern, **mutig** sein, Geschichten erzählen, mit Freude scheitern und gewinnen, **zusammen lachen**, wachsen...

definitiv: antidepressiv!

Ermutigungs-Schauspielkurs mit Leonie Benjamin

Für Menschen mit psychischen Erkrankungen sowie für „ganz Normale“, also für alle, die Spaß an Spiel und Kreativität haben

Die Freude, sich zusammen in der vertrauensvollen Atmosphäre einer Gruppe körperlich und stimmlich auszudrücken und zu interagieren, steht hier im Vordergrund.

Mit Hilfe von Körperarbeit, Wahrnehmungsübungen und Improvisation bekommst du die Möglichkeit, bewusst mit dir selbst umzugehen, Neues auszuprobieren, und zu einem authentischen Ausdruck zu finden. Und das Ganze macht auch noch richtig viel Spaß!

Deine Ausdrucksmöglichkeiten werden erweitert und auch gesellschaftlich negativ bewertete Emotionen können ausgelebt werden, was wiederum mehr Raum für positive Gefühle freigibt.

Lernen, ganz im Moment zu sein, sich selbst und das (unberechenbare!) Gegenüber zu akzeptieren, führt langfristig zu mehr Selbstvertrauen und Lebensfreude.

Wie immer sind Anfänger und Schüchterne genauso willkommen, wie alte, temperamentvolle Hasen, die den geschützten Raum zum Austoben und Ausprobieren nutzen möchten.

5 Termine im September und Oktober: Freitags von 16:30 - 18:30 Uhr

22.09., 29.09., 06.10., 13.10., 27.10.2017

Kosten: 80 Euro, ermäßigt 60 Euro

Ort: Kellerkinder e.V., Ebertystr.8, 10249 Berlin
Nähe S-Bahnhof Landsberger Allee

Anmeldung bis zum 15.09.2017: leonie.benjamin@gmx.de
oder 0157-71311779

Leonie Benjamin,
Schauspielerin, Theaterpädagogin mit Schwerpunkt auf Kursen für Schüchterne, Menschen mit psychischen Krankheiten sowie Mitarbeiter in helfenden Berufen.