

Freiraum im Nichtstun

Ein Workshop mit Bettina Gläske

02. – 03. November 2019

Hamburg • Stadtteilhaus Lurup • Böverstland 38

Durch **Nichtstun** entsteht **Freiraum**. Präsenz entsteht im **Freiraum**. Kreativität und neue Handlungsimpulse entstehen im **Freiraum**.

Nichtstun bedeutet, im Moment zu sein. Im Moment, das innere Erleben zu spüren. Zeit, für das Dasein im Hier und Jetzt. Zeit, inne zu halten und der Gelassenheit Raum zu geben. So gelingt ganz spielend Präsenz. Die beste Voraussetzung, um in Beziehung zu gehen und in Kontakt zu kommen.

Doch wie klappt das eigentlich mit dem **Nichtstun**? Und wie setze ich das gewinnbringend für mein Spiel ein? Dem gehen wir an diesem Wochenende auf den Grund. In spielerischer Art und Weise, mit und ohne roter Nase.

Spielen, improvisieren, lachen und entspannen:

Ein ganzes Wochenende lang Wohlfühltraining, um deine innere Gelassenheit zu stärken.

Wann: 02. – 03. November 2019

Zeiten: Samstag, 02. November von 10:00 – 18:00 Uhr
Sonntag, 03. November von 10:00 – 15:00 Uhr

Wo: Stadtteilhaus Lurup, Böverstland 38, Hamburg

Kosten: 185,- (165,- bei Anmeldung bis 31.8.2019)
Maximal 12 Teilnehmer

Voraussetzung: Anfänger bis Fortgeschrittene
Erste Bühnen-/Clownerfahrung ist von Vorteil

Anmeldung: bettina@clownatelier.de oder über www.clownatelier.de

