



# Mit Hirn, Herz und Seele

Ein Clownseminar mit

**Ton Kurstjens & Bettina Gläske**

**16. bis 18. April 2021**

Hamburg • Stadtteilhaus Lurup • Böverstland 38

Sind deine Gedanken während des Spiels manchmal ganz woanders?

Kannst du oft vor lauter Kopfkino deine Körperempfindungen und Impulse gar nicht mehr richtig wahrnehmen?

Kommt dir der Kontakt zu dir selbst mitunter völlig abhanden?

Wir alle kennen diese unfreiwilligen Stresssymptome nur zu gut. Und genau dafür gibt es eine Lösung: Klarheit! Klarheit entsteht durch Achtsamkeit im Augenblick deines Spiels. Die Wahrnehmung dafür, wo sich deine Aufmerksamkeit gerade befindet, hilft dir dabei, mehr Klarheit für deine Figur und dein Spiel zu entwickeln.

Wir möchten dieses Wochenende dafür nutzen, deinem Kopfkino auf die Spur zu kommen und den Schalter zu einem klaren Spiel umzulegen.

**Ton Kurstjens** (1959) ist ein holländischer, nonverbaler Clown, der seit 1983 in Europa auftritt. Improvisation, Herzlichkeit und Verbindung sind dabei seine Ausgangspunkte. Seit 1989 gibt er Clownskurse und in Holland, Belgien und Deutschland gilt er als einer der Bekanntesten in diesem Bereich. Seine Arbeitsthemen sind Entschleunigung, Annehmen und Achtsamkeit. Sein Buch „*The Clown, from Heart to Heart*“ gilt als ein sehr informatives Nachschlagewerk. [www.clownerie.nl](http://www.clownerie.nl)

**Bettina Gläske** (1967) ist seit vielen Jahren Clownin und aktive Klinikclownin in Hamburg. Ihr minimalistischer Ausdruck schafft Raum für entspannte, echte Begegnung mit feinem, humorvollem Charakter. In Hamburg leitet sie die Fortbildung zum Klinik-Clown bei „Die Clownschule – Uli Tamm“. Mit ihrem ClownAtelier bietet sie Raum und Zeit, um in humorvoll kreativen Workshops mit der eigenen inneren Gelassenheit besser in Kontakt zu kommen. [www.clownatelier.de](http://www.clownatelier.de)

**Wann:** 16. bis 18. April 2021

**Zeiten:** Freitag, 16. April von 18.00 – 21.00 Uhr  
Samstag, 17. April von 10.00 – 17.30 Uhr  
Sonntag, 18. April von 10.00 – 15.00 Uhr

**Wo:** Stadtteilhaus Lurup, Böverstland 38, Hamburg

**Kosten:** 280,- €  
Maximal 10 Teilnehmer

**Voraussetzung:** Vorerfahrung im Clownspiel erwünscht

**Anmeldung:** [bettina@clownatelier.de](mailto:bettina@clownatelier.de) oder [ton@clownerie.nl](mailto:ton@clownerie.nl)