

ALLES ZUVIEL UND NIE GENUG

oder: Wie die Erfahrung von Stärke beim Zulassen der Schwäche anfängt

Der Kurs bietet die Gelegenheit, ein neues Erleben der Körperebenen, der Wahrnehmung von Gewicht und Druck, Anspannung und Wohlspannung, von Nachgiebigkeit und Kraft, Aufrichtung und Gleichgewicht, von Tragen und Getragensein zu erfahren.

Hintergrund ist die Tatsache, dass Überlastungs- und Überforderungs-Phasen im Alltagsleben oft unbewusst und unverarbeitet vom Körper übernommen werden, bis er Symptome ausbildet und so Aufmerksamkeit einfordert.

Die Körpererfahrung verknüpft sich unwillkürlich mit unserem Körpergedächtnis – d.h. im Aufspüren aktueller Körperspannungen, Blockaden und Festhaltungen erinnern wir uns an darunter liegende emotionale Zustände, die mehr oder weniger lange zurückliegen oder auch bis ins gegenwärtige Erleben hineinreichen.

Folgende Aspekte sind Teil des Seminars:

- ° Üben der Körpersensibilisierung, um Empfindungsfähigkeit und Wahrnehmung für sich selbst und für andere zu schulen.
- ° Übungen, die das Körpergedächtnis aktivieren: Nichtalltägliche elementare Haltungen und Bewegungs-Qualitäten.
- ° Einfühlsamer und bewusster Kontakt mit Innen und Außen, mit den Körperflächen und Körperräumen.
- ° Erfahren von Bewegung und Raum, Kontakt und Begegnung in der Gruppe, Zulassen der „Geschichten“, die der Körper zu erzählen hat.

Im Verlauf des Seminars sollen die Spielräume für den Umgang mit Anspannung und Druck, Belastung und Forderung flexibler und weiter werden.

- Wann:** SA 26. Oktober 19, 11-17 Uhr + SO 27. Oktober 19, 10-15 Uhr
Wo: Reutlinger TheaterPädagogikZentrum, Heppstr. 99, 72770 Reutlingen
Wer: offen für alle Interessierten – keine besonderen Vorkenntnisse notwendig
Wieviel: 120,- Euro / 100,- Euro (Mitglieder)
Wieviele: min. 6 / max. 14 Teilnehmer*innen

Die Leitung des Kurses hat **Klaus Möller**, Atempädagoge AFA®, freier Schauspieler und Regisseur. Er ist Supervisor im Reutlinger TheaterPädagogikZentrum sowie Gastdozent für Körperarbeit beim Institut für Theatertherapie in Berlin. Ein Schwerpunkt seiner Arbeit ist die atemtherapeutische Tätigkeit in der Hahnemann-Tagesklinik in Tübingen.

**Anmeldung und Informationen:
TheaterPädagogikZentrum BW, Telefon 07121-21116
info@tpz-bw.de ° www.tpz-bw.de**