

Nichts stärkt den Körper und die Seele mehr als die Beschäftigung mit der eigenen Kreativität und so arbeite ich in all meinen Kursen mit verschiedenen spielerischen und schöpferischen Methoden. Schreib- und Achtsamkeitsübungen, Improvisations- und Bewegungsspiele fördern einen kreativen Gruppenprozess. Anregende Impulse zur Selbstreflexion laden ein zum Perspektivwechsel.

Eine Auswahl der aktuellen Themen:

### **„Meine Zeit“**

**- ein ressourcenorientierter Blick auf die eigene Geschichte**

Die eigenen Geschichten erzählen, schreiben, szenisch darstellen, weiterentwickeln, verändern, neue Perspektiven erfahren. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die Lust haben in einem intensiven Gruppenprozess die eigene Lebenslinie zu betrachten und zu gestalten.

### **„Hier stehe ich!“**

**- ein Kurs zur Selbststärkung**

Dieser Kurs ist besonders geeignet für Menschen, die sich einmal neu ausprobieren möchten. Ob schüchtern oder zurückhaltend, dieser Kurs unterstützt darin, neue Haltungen, Gesten, Rollen auszuprobieren und bei Gefallen in den Alltag zu übertragen.

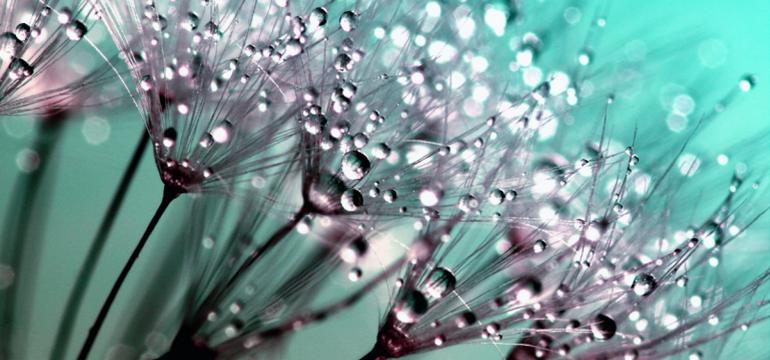
### **„Stresstheater“**

**- ein Kurs für alle**

Für Alle, für die Stress ein Thema ist und die sich einmal spielerisch mit diesem Thema beschäftigen möchten.

Die Kurse starten ab fünf Anmeldungen. Falls Sie sich für ein Thema oder eine Beratung interessieren mailen Sie mir. Ich melde mich dann umgehend zurück.

Alle Konditionen, Termine und weitere Informationen finden Sie auf meiner Homepage:



### **„Meine Pause“**

**- ein Kurs um den nötigen Abstand vom Alltag zu gewinnen**

In diesem Kurs geht es darum einmal ganz gezielt die eigene Regenerationszeit zu betrachten. Kreative Techniken der Entspannung und der Selbstfürsorge werden gesammelt und ausprobiert.

### **„Zeit für mich“**

**- ein Kurs für Frauen**

Ein Kurs für Frauen, die sich spielerisch vom Alltag erholen und für den Alltag stärken möchten.

### **„Biographisches Theater“**

**- ein Kurs für Frauen mit (mehr) Gewicht**

In diesem Kurs legen Frauen jenseits der Standardkleidergröße ihre Stärke, Fülle, Power, Lust, Leichtigkeit und Wonne in die Waagschale.

Die Kurse starten ab fünf Anmeldungen. Falls Sie sich für ein Thema oder eine Beratung interessieren mailen Sie mir. Ich melde mich dann umgehend zurück.

Alle Konditionen, Termine und weitere Informationen finden Sie auf meiner Homepage: