

SELBST WIRKSAMKEIT & ENTFALTUNG

erleben und erfahren

Spielen - Singen - Bewegen - in der Natur
09. April 2022 & 12. November 2022
Eine Wanderung mit Erlebnis-Workshop!

Die **Michael Chekhov Methode** (das **Wesentliche** der Figur erfassen, die eigene bildhafte **Vorstellung** schulen, konzentriertes **Ausstrahlen** und konstantes Geben und Empfangen, **Atmosphären** und Gefühle kreieren, **schöpferisch werden** und der eigenen **künstlerischen Empfindung** vertrauen – einige Ziele der Methode), als auch **Wahrnehmungs- und Atemübungen** und die **Begegnung in und mit der Natur** werden unsere kreative Seite, unser Sein nähren, aufleben lassen. Durch das Aktivieren unserer Imaginationskraft mit einfachen Übungen stärken wir unser reiches Vorstellungsvermögen, halten bei unserer gemeinsamen Wanderung inne an verschiedene Orten im freien Raum - lauschen, schnuppern, geben den sinnlichen Erfahrungen viel Zeit.

Das **Ziel des Workshops**: Spielen mit Neugierde, der eigenen Intuition folgen, Stille und Ruhe erleben, Geschichten die auftauchen erzählen und das Erlebte teilen, Inspiration schöpfen. Daraus kann sich eine neue, erfrischende Ausrichtung für den Alltag eröffnen.

Eine Einladung: **Einfach sein**, mit sich freundlich umgehen, der eigenen Kreativität freien Lauf lassen, das Nährende des Waldes, der Natur erleben, sich dafür öffnen.

DETAILS

WANDERN MIT ERLEBNISWORKSHOP

Termine:	9. April 2022 12. November 2022
Uhrzeit:	ab 10:30 Uhr bis ca. 17:00 Uhr
Orte:	Stille Tal/ Fuschlsee, Umgebung von Salzburg, Kranzbichlhof am Dürnberg
Kosten:	€ 80,-- pro Tag
Anreise:	selbständig und/ oder in Fahrgemeinschaften

Info:

Mehr Information zum Ort bei Anmeldung.
Teilnahme auf eigene Gefahr. Es wird keine Haftung übernommen.
Kontakt: Mag. Andrea Beringer: 0043 (0)699 1234 9763
info@andreaberinger.at | www.andreaberinger.at

Anmeldung:

Per E-Mail an info@andreaberinger.at
Verbindliche Anmeldung bitte bis spätestens zwei Wochen vor Workshopbeginn.

Es gelten die aktuellen COVID 19 Maßnahmen.



*Atem und Gesundheit
und der gute Umgang
mit sich selbst*

WORKSHOPLEITUNG:

Mag. Andrea Beringer
www.andreaberinger.at

Lehrerin der Michael Chekhov Schauspiel Methode, Tanztherapeutin, Tanzpädagogin und Humor-Beraterin. Andrea war 5 Jahre Mitglied der Theatergruppe Panoptikum. Seit 1995 arbeitet sie freiberuflich in einer Gemeinschaftspraxis als Psychotherapeutin, Tanztherapeutin und Coach.


Andrea Beringer