

# SELBST WIRKSAMKEIT & ENTFALTUNG

erleben und erfahren

Spielen - Singen - Bewegen - in der Natur  
01. April & 04. November 2023  
Eine Wanderung mit Erlebnis-Workshop!

Ich werde mit der **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 arbeiten**. Die **Begegnung in und mit der Natur** wird unsere kreative Seite nähren und aufleben lassen. Durch das Aktivieren unserer Imaginationskraft mit einfachen Übungen stärken wir unser reiches Vorstellungsvermögen. Wir halten bei unserer gemeinsamen Wanderung an besonderen Orten inne - lauschen, schnuppern, geben der sinnlichen Erfahrung Zeit.

Das **Ziel des Workshops**: Der eigenen Intuition folgen, Stille und Ruhe erleben, Geschichten die auftauchen schreiben, 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:** 01. April 2023  
04. November 2023
- Uhrzeit:** ab 10:30 Uhr bis ca. 17:00 Uhr
- Orte:** Stille Tal/ Fuschlsee, Umgebung von Salzburg, Kranzbichlhof am Dürnberg
- Anreise:** selbständig und/ oder in Fahrgemeinschaften

*Pay as you wish, play as you wish!*

#### 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.



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

#### WORKSHOPLEITUNG:

Mag. Andrea Beringer  
[www.andreaberinger.at](http://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.

**AB**  
Andrea Beringer