

# SELBST WIRKSAMKEIT & ENTFALTUNG

erleben und erfahren ganz spielerisch

mit -spielen -singen -bewegen -tanzen -lachen

19. März, 21. Mai & 8. Oktober 2022 / 06. – 08. Jänner 2023

Spiele mit und ohne Vorkenntnisse!

Erleben von Kreativität, Lebendigkeit, Humor und Selbstwirksamkeit, dies für den Alltag mitnehmen und im Alltag weiter wirken lassen, auch um die Achtsamkeit für sich selbst und die anderen zu fördern.

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 dem eigenen künstlerischen Empfinden vertrauen – einige Ziele der Methode), als auch mit verschiedenen **Improvisations-** und **Stimmübungen** nähren wir unsere kreative Seite und lassen sie aufleben. Durch spielerisches Improvisieren - Real Time Theatre - stärken wir unsere reiche Imaginationskraft und geben unserer Stimme viel Freiraum.

In unseren Workshops kreieren wir im **Jetzt** Gefühle und Atmosphären, finden Figuren/Rollen und lassen sie wieder ziehen, gewinnen zunehmend Souveränität im gemeinsamen Tun mit Leichtigkeit und Frische.

*Lasst uns aus der Rolle fallen und gönnen wir unserer Kritikerin, unserem Kritiker für eine Weile eine Pause! **Einfach sein!***

BOOK NOW

## TAGESWORKSHOPS

19. März 2022

21. Mai 2022

08. Oktober 2022

Uhrzeit: 10:00 – 13:00 h/

15:00 – 18:00 h

€ 95,- pro Workshop

SAVE THE DATE

## WOCHENENDWORKSHOP

06. – 08. Jänner 2023

Uhrzeit: Fr 16:30 – 19:30 h,

Sa – So 10:00 – 13:00 h/

15:00 – 18:00 h

€ 260,- für den  
3-Tages-Workshop

### Info:

Ort: Aignerstraße 7, 5020 Salzburg (Waldorf Kindergarten)

Kontakt: Mag. Andrea Beringer: 0043 (0)699 1234 9763

info@andreaberinger.at

### Anmeldung:

Per E-Mail an info@andreaberinger.at

Wir bitten um verbindliche Anmeldung bis spätestens zwei Wochen vor Workshopbeginn.

Es gelten die aktuellen COVID 19 Maßnahmen.



### 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.

Julia Leckner, MA

[www.julia-leckner.at](http://www.julia-leckner.at)

Absolventin des Masterstudiengangs Klassischer Gesang (Mozarteum Salzburg), Dipl. Lebens- und Sozialberaterin (Integrative Gestaltberaterin, ÖAGG), und seit 2022 ROTE NASEN Clowndoctor (i.A.). Bis 2020 Vorstandsmitglied von INFLUX - Netzwerk für Tanz, Theater und Performance. Julia ist aktives Ensemblemitglied vom Theater der Freien Elemente sowie diverser anderer Schauspiel- und Gesangsproduktionen.