Herbstlicher Playshop

Gewaltfreie Kommunikation & Clowning

mit

Deborah Bellamy, Marianne Boos-Czinglar

3. bis 5. November 2023
im Bildungshaus Schloss St. Martin/Graz

Bewusst den Narren in sich finden,
heißt Mut zum Menschsein
und zum Sprung über den eigenen Schatten.

Unser herbstlicher Playshop richtet sich an Menschen, die ihrer Spielfreude mit Hilfe des Clowns auf die Spur kommen wollen. Mit seiner Einfachheit und Präsenz bringt uns der Clown direkt ins Herz. Mit spielerischer Weisheit führt uns die Clownin durch den lärmenden Wirrwarr von zu viel Denken zum Kind, das sich im Kern unseres Wesens versteckt. Der Clown lebt von Moment zu Moment, er schlüpft bereitwillig in unterschiedliche Rollen und entwickelt so Verständnis und Empathie für sich und andere.

Wir gelangen so mit Hilfe des Clowns in eine Haltung der Präsenz, Authentizität und Wertschätzung, wie wir sie in der Gewaltfreien Kommunikation anstreben.

Lachen, Spaß und Bewegung sind wichtige Bestandteile dieser 2,5 Tage, in denen wir die Natur, die uns umgibt mit einbeziehen und eine Balance zwischen Tiefe und Leichtigkeit in unserer gemeinsamen Arbeit schaffen.

Empfohlen für alle, die:

- in die Welt des Clowns eintauchen und diese spielerische Energie für ihren Alltag nützen wollen.
- Inspiration, Kreativität und Entspannung suchen
- sich einmal auf einer Bühne ausprobieren und diese Gelegenheit nutzen wollen
- selbst mit Gruppen arbeiten und sich hier Anregungen holen wollen
- in lockerer, wertschätzender Atmosphäre Selbsterfahrung suchen

Voraussetzung:

- Erfahrung in Gewaltfreier Kommunikation (GFK), 2 Tage Minimum und gern auch mehr

Was vorkommt:
Übungen zur Körperwahrnehmung und Improvisation; das Ausprobieren verschiedener Clown-Energien und das spielerische Umsetzen in kleinen Szenen, bewusster Auftritt und Abgang, und Empathie füreinander.

Was rauskommt:
Mehr Flexibilität und Spontanität, das herzhafte Lachen als Kraftquelle für das eigene Leben erfahren, entspannte Bühnenpräsenz, positive, lösungsorientierte Haltung, sensibilisierte Körperwahrnehmung, soziale und intuitive Kompetenz, gestärkte Resilienz und Frustrationstoleranz.

Seminar-Beitrag:
€ 260 – 340.- für 2,5 Seminartage mit 2 Trainerinnen (nach individueller Selbsteinschätzung und innerer Bereitschaft; wir bitten um den höchstmöglichen Beitrag, den du von Herzen gern gibst)
Bei Übernahme der Kosten durch den/die Arbeitgeber:in, durch (Arbeits-)Stiftungen, gemeinnützige Vereine u.ä.€ 380.-

Teilnehmer:innenzahl: max. 16

Ort: Bildungshaus Schloss St. Martin, Kehlbergstraße 35, 8054 Graz – mit Übernachtung
Zimmer bitte direkt im Schloss St. Martin buchen: st.martin@stmk.gv.at

Beginn: Freitag, 3.11.2023, 15:00 Uhr **Ende:** Sonntag, 5.11.2023, 14.00 Uhr

Seminaranmeldung: Regionalgruppe Steiermark „Kernölgiraffen “, kernoelgiraffen@gmail.com

Deborah Bellamy
arbeitet als selbständige Kommunikationsberaterin, als Coach und als Trainerin. Sie ist zertifizierte Trainerin des Center of Nonviolent Communication (CNVC USA).
GFK und Clownerei gehen Hand in Hand, denn sie tragen für mich dieselben Qualitäten. Über die Jahre meiner eigenen, persönlichen Entwicklung und durch mein Training mit dem Clown Didier Danthois kam meine Clownin immer mehr und mehr zum Vorschein. Das zeigt sich darin, dass es mir darum geht, authentisch zu sein, spielerisch, fröhlich und mitfühlend. Ich möchte das mit jedem/jeder teilen, der/die diese Qualitäten auch

Marianne Boos-Czinglar
arbeitet seit vielen Jahren als freiberufliche Trainerin in den Bereichen Kommunikation und Konfliktlösung, Teamentwicklung, Moderation und Coaching. Sie ist Lektorin an der Universität Innsbruck und zertifizierte Trainerin des Center of Nonviolent Communication (CNVC USA).

Ich lernte bei den Clowns, Johannes Galli und Didier Danthois, dass Clowns von Moment zu Moment leben und ihre Gefühle nicht verbergen können. Clowns lieben es zu spielen. Spielen und Scheitern bedingen einander und dafür möchte ich einen Raum schaffen.