

Kulturwerkstatt

Kurse & Workshops Februar – April 2021

Themenbereich Stimme – Präsenz – Ausdruck

Impro-Training für Beruf und Alltag

Authentizität – Präsenz – Lockerheit

Thilo Matschke

21-003 So. 28. Feb. 11.00-15.00 Uhr 40,-/35,- €

Thilo Matschke – Comedian – Schauspieler – Mime – Improvisationskünstler – Regisseur und Coach zahlreicher Shows – Ausbildung in GB u.a. Fooltime in Bristol, D. Jones School of Mime and Physical Theatre (London) sowie bei international bekannten Lehrern wie Philippe Gaulier, Keith Johnstone und Yoshi Oid.

Ursprünglich für SchauspielerInnen entwickelt, finden die Trainingsmethoden des Impro-Theaters mittlerweile immer mehr Anklang in all den Bereichen des Lebens, bei denen es um Kommunikation geht. Schlagfertigkeit, (Bühnen) Präsenz und Kreativität sind keine wundersamen Talente, sondern Fähigkeiten die in jedem und jeder von uns schlummern. Nutzen Sie diese Trainingsmethoden um zielgerichtet Ihre eigene Kreativität, Ihre Präsenz und das Zusammenspiel mit anderen (Teamfähigkeit) zu erleben, nachzufühlen und für sich nutzbar zu machen.

Erlernen Sie diese Methoden, um auf Ihren Bühnen des Lebens freier zu agieren und dort Ihre Ziele besser umsetzen zu können.

Ladies only!

Stimme und Präsenz für Frauen

Ute Einhaus

21-004 Sa. 6. März 11.00-14.00 Uhr 35,-/30,- €

Ute Einhaus – Schauspielerin – Stimm- und Präsenzcoach – Theaterpädagogin (BuT) – langjährige Bühnentätigkeit – Workshops und Trainings bei Kongressen – Dozentin in der Personalentwicklung und Lehrerfortbildung.

Für Beruf, Alltag und Südtribüne ... Ein praxisnaher Workshop AUS der Praxis FÜR die Praxis mit Unterhaltungswert und Augenzwinkern, jenseits vom Drang nach Selbstoptimierung oder Glätte. STAY as you are! Lebendig – individuell – authentisch! Gepresste, leise Stimme bei Aufregung oder Stress? Ihre Ideen gehen im Team unter? Sie werden „überhört“? Heiser nach dem BVB-Spiel? Guter Stimmsitz und Resonanz als Grundlage einer tragfähigen wirkungsvollen Stimme werden (auch in typischen Sprechberufen) in der Ausbildung oft nicht trainiert.

Sprach- und Sprechgestaltung als Basis für einen wirkungsvollen lebendigen Vortrag, einen präsenten und damit entspannten Unterricht sind keine Selbstverständlichkeit, gerade im analogen Kontakt in digitalen Zeiten.

Kleine körpersprachliche Fallen können uns, trotz Selfie Flut meist unbewusst, wörtlich ein Bein stellen.

Wir begeben uns auf eine spannende Reise von Selbst- und Fremdwahrnehmung, handwerklichen Tipps und überraschend einfachen Aha-Erlebnissen. Es darf gelacht werden.

Spontan – Kreativ – Schlagfertig – Flexibel

Impro-Training für Beruf und Alltag

Michael Becker

21-005 Sa. 13. März 11.00-14.00 Uhr 35,-/30,- €

Michael Becker – Schauspieler und Trainer im Bereich Improvisation und Comedy – langjährige Spielerfahrung u.a. Improtheater Emscherblut, Impro- Comedytheater Springmaus (Bonn) – Drama- und Theatertherapeut.

Willkommen zu einem energiereichen und spritzigen Workshop!

Mit zahlreichen Übungen aus dem Improtheater werden deine Fähigkeiten trainiert spontaner, offener und schlagfertiger zu agieren.

Dieses Training macht nicht nur wirklich Spaß, sondern fördert den „flow“, die Ideenfindung, Akzeptanz, Humor und Ausdruck.

Dieser Workshop bietet eine Quelle neuer Ideen und Erfahrungen und eine unterhaltsam verbrachte Zeit mit netten Leuten.

Bitte bequeme Schuhe und Kleidung mitbringen.

Wie komme ich an?

Positive Präsenz

Barbara Feldbrugge

21-006 Sa. 27. März 11.00-14.00 Uhr 35,-/30,-€

Barbara Feldbrugge – Schauspielerin – Theaterpädagogin (BuT) – psychologische Beraterin.

Wie stelle ich mich dar? Wie nehmen mich die anderen wahr?

Körpersprache, Stimme und Auftreten bestimmen eine Situation stärker, als Worte die ich wähle. Wer sich und seine Wirkung auf andere bewusster wahrnimmt und gezielter einsetzt, kann mit Kommunikationssituationen in Beruf und Alltag sicherer und effektiver umgehen.

Der Erfolg (im Leben wie auf der Bühne) ist um so größer, je mehr es gelingt authentisch und wahrhaftig zu wirken. In diesem Sinne wollen wir spielerisch mit körperlichen, stimmlichen und mentalen Techniken unsere natürliche Präsenz und Ausstrahlung wecken und ins Spiel bringen.

Themenbereich Persönlichkeitsentwicklung – Lebensgestaltung

Mit Resilienz durch die Corona-Krise

Achtsamkeit und Meditation

Doris Wäder

21-015 5x Di. Beginn: 23. Feb. 18.00-19.30 Uhr 50,-/45,- €

Doris Wäder – Sozialpädagogin (grad.) – Meditationslehrerin (ganzheitl. Ausbildung) – Kulturarbeiterin, Schauspielerin, Steptanzlehrerin im Fletch Bizzel – Leitung der Kulturwerkstatt.

In diesem Kurs widmen wir uns in Theorie und Praxis der Achtsamkeit und Meditation. Es geht um das Erlernen einer zentrierten Grundhaltung, die Du durch Übung nach und nach in Deinen Alltag integrieren kannst.

Einige der Kernwirkungen sind Resilienz, innere Zufriedenheit, Balance und Stabilität.

Wie in jedem Zyklon gibt es in unserer Mitte einen Ort der Ruhe und der Kraft. Hier lassen wir uns nicht in den Strudel von äußeren und inneren Turbulenzen hineinziehen.

Du erlernst die geteilte Aufmerksamkeit, d.h. du nimmst die Turbulenzen wahr, aber gleichzeitig auch den inneren Halt und Anker.

Es geht darum, sich nicht mehr in den Turbulenzen zu verlieren und bei sich zu bleiben. Das gibt Dir die Freiheit nach und nach aus alten Gewohnheiten und erlernten Denk- und Verhaltensweisen (die Dir nicht gut tun) auszusteigen.

Ein gesünderer Umgang mit Stress-Situationen entwickelt sich.

Es gibt solide Studien die zeigen, dass Stress, Ärger, Ängste, Schmerzen und depressive Verstimmungen deutlich reduziert werden. Unser Immunsystem fährt hoch, die Immunabwehr des Körpers verbessert sich.

Qi Gong

Das Immunsystem stärken – Bleib‘ gesund!

Alf Ludwig

21-021 5x Do. Beginn: 25. Feb. 18.45-19.45 Uhr 45,-/40,- €

Alf Ludwig – Qigonglehrer – Entspannungspädagoge – Heilpraktiker – Sportlehrer, Zusatzqualifikationen im Gesundheits- und Rehasport – Traumafachberater – Tuina- und EFT-Therapeut – langjährige Tätigkeit als Seminarleiter und Berater.

Grundsätzlich sollten wir immer darauf achten die Abwehrkräfte des Körpers zu stärken. Um das Immunsystem fit zu halten kann Qi Gong eine wertvolle Hilfe sein. Durch die Übungen wird der Körper für den ungestörten Fluss der Lebensenergie (Qi) frei. Solange der Energiefluss ungestört ist, fühlen wir uns wohl und das Krankheitsrisiko ist gering.

Die Ruhe- und Bewegungsübungen des Qi Gong haben vielfältige positive Wirkungen. Sie stärken das Immunsystem und beugen Infektionen vor – kräftigen den gesamten Organismus und stärken seine Leistungsfähigkeit – reduzieren Stress, fördern das Wohlbefinden und eine positive Lebenseinstellung – lindern Beschwerden, verkürzen die Krankheitsdauer, verringern Schmerzen, regen die Selbstheilungskräfte an – fördern Ruhe und Ausgeglichenheit.

Der Kurs entspricht den Qualitätskriterien der gesetzl. Krankenkassen für Präventionsangebote. Bei regelmäßiger Teilnahme wird ein Teil der Kursgebühr erstattet.

Herausfordernde Beziehungen in Beruf und Alltag

Innere Sicherheit gewinnen

Wolfgang Reineremann

21-016 Sa. 27. Feb. 10.00-17.00 Uhr 55,-/50,- €

Wolfgang Reineremann – Psychosynthesetherapeut & Trainer (HPG) – eigene Praxis.

"Der Abstand zwischen uns und den anderen ist genauso so groß, wie der Abstand, den wir zu uns selbst haben". (Michel de Montaigne)

Man könnte hinzufügen das genau dieser Abstand der Grad der Selbstliebe ist, mit dem wir unterwegs sind. Der organisiert heimlich unser Beziehungsgeflecht. Ob es sich dabei um das berufliche Miteinander mit Kollegen und Vorgesetzten handelt oder um Freundschaften und Liebesbeziehungen oder den Umgang mit unseren Kindern, immer strukturiert der Grad der Achtsamkeit und Akzeptanz, den wir für uns selbst aufbringen die Qualität der Beziehungen.

In diesem Workshop wollen wir mit einem liebevollen Auge auf das Phänomen „Ich und Du“ schauen und erkunden was wir selbst zum Gelingen von Beziehungen beitragen können.

Selbsthilfe durch Körperweisheit

Der Focusingprozess von Eugen T. Gendlin

Wolfgang Reineremann

21-017 So. 14. März 10.00-17.00 Uhr 55,-/50,- €

Wolfgang Reineremann – Psychosynthesetherapeut & Trainer (HPG) – eigene Praxis.

Focusing ist eine leicht zu erlernende Methode nach Eugen T. Gendlin, bei der sich über die Körperwahrnehmung inneres Wissen erschließen lässt.

Inneres Wissen ist kein Mythos, sondern wird von der Hirn- und Bewusstseinsforschung im gespeicherten Erfahrungswissen verortet. Da es zum größten Teil wie der „Eisberg“ dem

Bewusstsein verborgen bleibt, erfahren wir es gelegentlich über das „Bauchgefühl“ oder die Intuition.

Die Focusing Methode geht darüber hinaus. Mit ihrer Hilfe lässt sich inneres Wissen bewusst ansteuern und wird im Laufe der 6 Bewegungen des Prozesses klar erfahrbar. Der Nutzen: Stimmige Entscheidungen treffen, Prioritäten setzen. Fruchtbarer Umgang mit Gefühlen und Konflikten. Erschließen kreativer Potentiale und Feinabstimmung von Lösungen und viele andere Anwendungsmöglichkeiten.

Im Workshop erhalten Sie einen umfangreichen Einstieg in die Focusing - Methode in Theorie und Praxis.

Das “innere Kind“

Wie die Kindheit unser Erwachsenenleben beeinflusst

Andrea Budde

21-018 Sa. 27. März 14.30-18.30 Uhr 40,-/35,-€

Andrea Budde – Psychosynthese-Trainerin – Coach – Dozentin an Bildungseinrichtungen in NRW.

Auch wenn wir längst erwachsen sind lebt in jedem von uns ein "inneres Kind".

Das Kind bringt uns in Kontakt mit unseren wirklichen Bedürfnissen. Es ist ein wichtiger Schlüssel zu unseren Gefühlen, zu unserer kreativen Lebendigkeit und Liebe.

In diesem Workshop werden wir in ersten Schritten die Verletzungen, aber auch die Kraft und Freude des inneren Kindes entdecken.

Indem wir uns selbst „beeltern“ können wir unserem Kind das geben, was es braucht. „Für eine glückliche Kindheit ist es nie zu spät.“

Wenn es uns mehr und mehr gelingt, die kindlichen Anteile in uns zu erkennen und dafür die Verantwortung zu übernehmen, kann sich Selbstliebe und Liebe im Privat- und Berufsleben entfalten. Der Schlüssel zu einem authentischen und glücklichen Leben.

Achtsamkeit und Meditation

Mit Resilienz durch die Corona-Krise

Doris Wäder

21-053 5x Di. Beginn: 13. April 18.00-19.30 Uhr 50,-/45,- €

Doris Wäder – Sozialpädagogin (grad.) – Meditationslehrerin (ganzheitl. Ausbildung) – Kulturarbeiterin, Schauspielerin, Steptanzlehrerin im Fletch Bizzel .

In diesem Kurs widmen wir uns in Theorie und Praxis der Achtsamkeit und Meditation.

Es geht um das Erlernen einer zentrierten Grundhaltung, die Du durch Übung nach und nach in Deinen Alltag integrieren kannst.

Einige der Kernwirkungen sind Resilienz, innere Zufriedenheit, Balance und Stabilität.

Wie in jedem Zyklon gibt es in unserer Mitte einen Ort der Ruhe und der Kraft. Hier lassen wir uns nicht in den Strudel von äußeren und inneren Turbulenzen hineinziehen. Du erlernst die geteilte Aufmerksamkeit, d.h. du nimmst die Turbulenzen wahr, aber gleichzeitig auch den inneren Halt und Anker. Es geht darum, sich nicht mehr in den Turbulenzen zu verlieren und bei sich zu bleiben. Das gibt Dir die Freiheit nach und nach aus alten Gewohnheiten und erlernten Denk- und Verhaltensweisen (die Dir nicht gut tun) auszusteigen. Ein gesünderer Umgang mit Stress-Situationen entwickelt sich. Es gibt solide Studien die zeigen, dass Stress, Ärger, Ängste, Schmerzen und depressive Verstimmungen deutlich reduziert werden. Unser Immunsystem fährt hoch, die Immunabwehr des Körpers verbessert sich.

Ein zuverlässiger Kompass in bewegten Zeiten

Zentrierung und Krisenbewältigung

Doris Wäder

21-054 5x Do. Beginn: 15. April 18.00-19.30 Uhr 50,-/45,- €

Doris Wäder – Sozialpädagogin (grad.) – Meditationslehrerin (ganzheitl. Ausbildung) – Kulturarbeiterin, Schauspielerin, Steptanzlehrerin im Fletch Bizzel.

Wer innehält, erhält Innen Halt. Laotse

Wir leben in bewegten Zeiten, es gibt immer mehr neue Herausforderungen – privat, beruflich, gesellschaftlich, politisch. Die Corona-Krise verändert unseren gewohnten Alltag und katapultiert uns in Unsicherheiten und Neuland.

Dieser Kurs ist eine Hilfe zur Selbsthilfe. Methoden aus der Achtsamkeit und Zentrierung helfen uns zu unserem kraft- und ruhespendenden Anker im Inneren zu finden. Du kommst in Kontakt mit deiner Intuition, die auch in unsicheren Zeiten ein zuverlässiger Kompass ist.

Aggressionen fruchtbar machen

Leben mit ganzer Kraft

Wolfgang Reinermann - Psychosynthesetherapeut & Trainer (HPG) – eigene Praxis.

Doris Wäder – Sozialpädagogin (grad.) – Meditationslehrerin (ganzheitl. Ausbildung) – Kulturarbeiterin, Schauspielerin, Steptanzlehrerin im Fletch Bizzel .

21-055 So. 18. April 10.00-17.00 Uhr 50,-/45,- €

Verstehen wir das tiefere Bedürfnis in der Aggression und bringen sie unter die Regie eines wachen, achtsam steuernden ICH, kann der Wille sie gezielt auf dem Acker des Lebens fruchtbar werden lassen. Die Belohnung ist das befriedigende Gefühl der Freude am Dasein und der eigenen Wirksamkeit.

Die Kraft zu nehmen bedeutet: mutig sein, für sich eintreten, etwas wagen, etwas in Angriff nehmen; sich trauen, Gefühle auszudrücken und sich zu stellen.

Wer seine Kraft nimmt ist wach und frisch, energetisch und fährt nebenbei das Immunsystem messbar hoch.

"Sich ein Herz fassen" ist tatsächlich gesund für's Herz, dass man ohne weiteres auch das Organ des **authentischen Ausdrucks** nennen könnte.

Wer vermeidet und ausweicht bezahlt mit Erschöpfung, Depression bis hin zum Burnout. Zwischendurch vielleicht Wutausbrüche und Unruhezustände. Die immer darauf hinweisen, das Lebensenergie, die nach Entfaltung drängt, in Vermeidung, Abwehr oder das Aushalten von Einengung hinein fließt, anstatt in die aktive Gestaltung des Lebens.

In diesem Workshop wollen wir spielerisch Ausschau halten nach kleineren oder grösseren Wagnissen die uns rufen, und nach dem, was uns bisher dabei im Wege stand uns ganz in die Welt hinein zu bringen.

Ein zuverlässiger Kompass in bewegten Zeiten

Zentrierung und Krisenbewältigung

Doris Wäder

21-056 5x Do. Beginn: 27. Mai 18.00-19.30 Uhr 50,-/45,- €

Doris Wäder – Sozialpädagogin (grad.) – Meditationslehrerin (ganzheitl. Ausbildung) – Kulturarbeiterin, Schauspielerin, Steptanzlehrerin im Fletch Bizzel.

Wer innehält, erhält Innen Halt. Laotse

Wir leben in bewegten Zeiten, es gibt immer mehr neue Herausforderungen – privat, beruflich, gesellschaftlich, politisch. Die Corona-Krise verändert unseren gewohnten Alltag und katapultiert uns in Unsicherheiten und Neuland.

Dieser Kurs ist eine Hilfe zur Selbsthilfe. Methoden aus der Achtsamkeit und Zentrierung helfen uns zu unserem kraft- und ruhespendenden Anker im Inneren zu finden. Du kommst in Kontakt mit deiner Intuition, die auch in unsicheren Zeiten ein zuverlässiger Kompass ist.

Achtsamkeit und Meditation

Mit Resilienz durch die Corona-Krise

Doris Wäder

21-057 5x Di. Beginn: 1. Juni 18.00-19.30 Uhr 50,-/45,- €

Doris Wäder – Sozialpädagogin (grad.) – Meditationslehrerin (ganzheitl. Ausbildung) – Kulturarbeiterin, Schauspielerin, Steptanzlehrerin im Fletch Bizzel.

In diesem Kurs widmen wir uns in Theorie und Praxis der Achtsamkeit und Meditation. Es geht um das Erlernen einer zentrierten Grundhaltung, die Du durch Übung nach und nach in Deinen Alltag integrieren kannst.

Einige der Kernwirkungen sind Resilienz, innere Zufriedenheit, Balance und Stabilität.

Wie in jedem Zyklon gibt es in unserer Mitte einen Ort der Ruhe und der Kraft. Hier lassen wir uns nicht in den Strudel von äußeren und inneren Turbulenzen hineinziehen.

Du erlernst die geteilte Aufmerksamkeit, d.h. du nimmst die Turbulenzen wahr, aber gleichzeitig auch den inneren Halt und Anker.

Es geht darum, sich nicht mehr in den Turbulenzen zu verlieren und bei sich zu bleiben. Das gibt Dir die Freiheit nach und nach aus alten Gewohnheiten und erlernten Denk- und Verhaltensweisen (die Dir nicht gut tun) auszusteigen.

Ein gesünderer Umgang mit Stress-Situationen entwickelt sich.

Es gibt solide Studien die zeigen, dass Stress, Ärger, Ängste, Schmerzen und depressive Verstimmungen deutlich reduziert werden. Unser Immunsystem fährt hoch, die Immunabwehr des Körpers verbessert sich.

Themenbereich Theater – Improvisation – Projekte

Weiterbildung Theaterpädagogik

theater : digital

Mario Simon - Videokünstler an der Akademie für Theater und Digitalität.

21-035 Sa./So. 20. /21. Feb. 10.00-18.00 Uhr

Die Kulturwerkstatt bietet in Zusammenarbeit mit Theatervolk, Institut für Theaterpädagogik, die Weiterbildung Theaterpädagogik an: März 2020 – März 2021 Theaterpädagogik kompakt

Die zunehmende Digitalisierung des Theaters schafft neue Gestaltungsmöglichkeiten und -räume. Im Workshop werden diese neuen digitalen Wege im Theater erkundet und innovative Inszenierungstechniken erprobt.

Der Fokus liegt auf der technischen Einführung in die Arbeit mit Medien auf der Bühne und gibt Anregungen und Hilfen aus der Praxis für die Praxis. So können Smartphones nicht nur als Kamera eingesetzt werden sondern bieten auch die Möglichkeit Videomaterial zu schneiden, Videoeffekte zu nutzen oder Impulse für die szenische Gestaltung zu geben. Ziel des Workshops ist es auch, z.B. Fragen rund die Arbeit mit Livekamera-Projektionen und zur Low-Budget-Bühnentechnik zu klären.

Nicht Reden... Machen

Theaterkurs

Bettina Stöbe

21-030 5x Mo. Beginn: 22. Feb. 20.00-22.15 Uhr 75,-/70,-€

Bettina Stöbe – Schauspielerin des Ensemble Theater Fletch Bizzel, bekannt durch Produktionen wie „Gott des Gemetzels“, „Die da!“, „Drei Männer im Schnee“ etc. – Theaterpädagogin.

„Ich liebe es, Theater zu spielen. Es ist so viel realistischer als das Leben.“ Oscar Wilde

Dieser Kurs richtet sich an Alle, die immer schon gern mal „Theaterluft“ schnuppern wollten. Nach dem Motto, „Nicht reden, machen!“, sind alle herzlich eingeladen. Die Teilnahme ist an keine Voraussetzung gebunden.

Viele Schauspielübungen und kleine Improvisationen, Arbeit an der Stimme, Körper und Präsenz werden dabei helfen kleine Präsentationen auf die „Bretter“ zu stellen.

Auf die Bretter!

Theaterkurs

Barbara Feldbrugge

21-031 5x Di. Beginn: 23. Feb. 18.00-19.30 Uhr 55,-/50,- €

Barbara Feldbrugge – Schauspielerin – Theaterpädagogin (BuT) – psychologische Beraterin.

In diesem Theaterkurs geht es darum, die eigene Spielfreude zu entdecken und zu gestalten. Es wird mit Grundlagenübungen, Improvisationen sowie szenischen Etüden aus dem Stück 'Gretchen 89ff' von Lutz Hübner gearbeitet.

Im Vordergrund steht der Spaß am Theaterspielen und das Entdecken und Weiterentwickeln der eigenen spielerischen Fähigkeiten.

Afterwork – Theater

Global Players

Ute Einhaus

21-032 5x Di. Beginn: 23. Feb. 19.45-22.00 Uhr 85,-/70,-€

Ute Einhaus – Training & Coaching für professionelle Präsenz, Stimme, Körpersprache - 20 Jahre Bühnentätigkeit als Schauspielerin - Theaterpädagogin (BuT) & Regisseurin – Seminare & Infotainment für Kongresse – Inhouseschulungen in der Personalentwicklung, LehrerInnenfortbildung, Wirtschaft & Frauenförderung.

Für AnfängerInnen & Fortgeschrittene:

Ein Kurs für alle, die nach einem anstrengenden Tag ihr Hirn durchpusten und sich für einen Abend aus dem „normalen“ Alltag ausklinken möchten. Raus aus dem Kopf, rein in die spielerische Leichtigkeit von Improvisation, Lachen und Un-Sinn.

Keine Angst: es darf gelacht und geflucht werden!

Bauch statt Kopf, Emotion statt Vernunft, Entspannung und Lockerheit statt Berufs- und Alltagsstress: „Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit!“

Inhalte: Theaterspezifische Übungen und schauspielerisches Handwerk; Training von Stimme & Körper & Rolle & Improvisation, Umgang mit Text, Bühnengesetze und Dramaturgie sind

Stichpunkte auf dem Weg zur Entwicklung einer geplanten Aufführung im Sommer... und ganz nebenbei trainieren wir Stimme und Präsenz, Selbstsicherheit und Kreativität; Ausstrahlung und Spontanität.
Bitte bequeme Kleidung, Schuhe und etwas zu Trinken mitbringen.

Fooling – Feel the Fool

Schauspielmethode nach Anderson / Cromheecke

Sabine Hamann – Foolerin – Kontaktclownin in Kinderkliniken, Senioreneinrichtungen und Hospizen – Referentin zum Thema „Die freudvolle Haltung“.

Holger Voss – Schauspieler – Improspieler u. a. Emscherblut – Clown – Fooler – Ensemblemitglied im inklusiven Theaterprojekt „Feel the Fool“ Schrägstrichtheater Münster.

21-033 So. 7. März 10.00-17.00 Uhr 80,-/70,-€

Die Figur des Fools ist ganz eins mit sich selbst und bereit, Extreme zu erforschen, sie auszuprobieren und dem Publikum zu zeigen. Der Fool ist präsent, ohne Plan - er urteilt nicht - vielmehr stellt er immer wieder bestehende Ordnungen, Regeln und Werte in Frage. Die Figur des Fools sucht und versteht sein persönliches Material als Geschenk für die eigene Kunst des Spielens.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Theaterprojekt 16+

Fletch Total

Ulla Riese

21-025 So. 7. März 11.00-17.00 Uhr

Ulla Riese – Pädagogin – theaterpädagogische Arbeit mit Jugendlichen in zahlreichen Theater- und Musicalprojekten an Schulen und anderen Bildungseinrichtungen.

Das Theaterprojekt „Fletch Total“ richtet sich an Jugendliche ab 16 Jahren.

Nach den erfolgreichen Präsentationen der „Dreigroschenoper“, „Shakespeares Sommernachtstraum“ und „Viel Lärm um Nichts“, u.a. geht es nun mit großem Elan weiter. Im neuen Projekt inszenieren und gestalten wir „coronagerecht“ Szenen bekannter Dramatiker mit Gesang, Tanz und Musik. Spielfreudige Jugendliche ab 16 Jahren und andere Junggebliebene sind herzlich eingeladen.

Weiterbildung Theaterpädagogik

Szenenarbeit

21-036 Sa./So. 20./ 21. März 10.00-18.00 Uhr

Barbara Müller – Schauspielerin – Regisseurin – Theaterpädagogin – Geschäftsführerin von „theatervolk“.

Die Kulturwerkstatt bietet in Zusammenarbeit mit Theatervolk, Institut für Theaterpädagogik, die Weiterbildung Theaterpädagogik an: März 2020 – März 2021 Theaterpädagogik kompakt

Szenen sind das Grundgerüst jedes Theaterstücks. Bei der Ausgestaltung und Inszenierung von Szenen geht es um die Beziehungen der Figuren zueinander und ihre Haltungen zu bestimmten Themen. Aber wie schreibe ich Szenen? Wodurch werden sie spannend? Wie werden sie witzig?

Der Workshop vermittelt Methoden für die Improvisation und das Schreiben von Szenen und vermittelt dramaturgische und inszenatorische Techniken zur Gestaltung von wirkungsvollen Episoden auf der Bühne.

Weiterbildung Theaterpädagogik

Tanztheater

21-058 Sa./So. 10./11. April 10.00-18.00 Uhr

Joeri Burger – Tänzer & Tanzpädagoge.

Die Kulturwerkstatt bietet in Zusammenarbeit mit Theatervolk, Institut für Theaterpädagogik, die Weiterbildung Theaterpädagogik an: März 2020 – März 2021 Theaterpädagogik kompakt

Vieles von dem, was wir in tänzerischer Bewegung erleben, findet ähnlich im Alltag statt: Gehen, Laufen, Sitzen, Fallen, Greifen, Halten... Im Workshop fragen wir uns: wie wird aus Alltagshandlungen Tanz? Formen gehen, Tanzen mit unterschiedlichen Raumwegen, Führen und Folgen, persönliche Möglichkeiten und Grenzen erforschen, ein Gefühl für Zeit, Kraft und Dynamik entwickeln: das alles wird erlebbar, wenn die Bühne zum Tanzraum wird. Gerade tanzunerfahrene Akteur*innen erleben in Bewegungschoreografien eine für sie neue körperliche Dimension, die Mechanismen bewusst macht und sie spielerisch und tänzerisch verändert. Und nicht zuletzt wird die Zusammenarbeit im Team gefördert und gefordert. Die Ergebnisse sind oft beeindruckende Szenen mit großen Gruppen und Ensembles.

Themenbereich Tanz – Bewegung – Körperarbeit

Schnupper - Stepp

Für Einsteiger

Doro Schickentanz

21-050 Sa. 28. Feb. 15.30-17.45 Uhr 15,-/12,- €

Doro Schickentanz – Tanz- und Bewegungspädagogin – Kulturwerkstatt-Mitarbeiterin,
Schauspielerin, Kulturarbeit im Theater Fletch Bizzel.

Wer sich schon immer mal den Traum vom Stepptanz erfüllen wollte, ist in diesem Workshop richtig. Step for Step in den stamp & stomp. Willkommen auf dem Broadway!

Stepp-Neulinge lernen eine kleine Choreographie im Stil von Fred Astaire, die die Füße zum Klingen bringt.

Steppschuhe sind willkommen, aber nicht unbedingt erforderlich.

Mit Beweglichkeit geht alles besser

Für Alltag und Beruf

Uta Wedemeyer

21-051 So. 6. März 14.30-16.00 Uhr 15,-/12,- €

Uta Wedemeyer – Kursleiterin im Rehasport/Orthopädie.

“Rücken, Knie und Co statt Bauch-Beine-Po“ stehen bei diesem kompakten Workshop im Mittelpunkt.

Alltagspraktische Übungen, die z.B. beim Einkauf, auf dem Sofa oder auch bei der Arbeit anwendbar sind, können zu mehr Geschmeidigkeit in Muskeln, Faszien und Gelenken verhelfen.

Eine Schmerzminderung an bekannten “Baustellen“ ist dabei ausdrücklich beabsichtigt.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Schnupper - Stepp

Für Einsteiger

Doro Schickentanz

21-052 Sa. 6. März 16.30-18.00 Uhr 12,-/10,- €

Doro Schickentanz – Tanz- und Bewegungspädagogin – Kulturwerkstatt-Mitarbeiterin,
Schauspielerin, Kulturarbeit im Theater Fletch Bizzel.

Wer sich schon immer mal den Traum vom Stepptanz erfüllen wollte, ist in diesem Workshop richtig. Step for Step in den stamp & stomp. Willkommen auf dem Broadway!

Stepp-Neulinge lernen eine kleine Choreographie im Stil von Fred Astaire, die die Füße zum Klingen bringt.

Steppschuhe sind willkommen, aber nicht unbedingt erforderlich.

Musik * macht * Bewegung

Tanztheater 50+

Barbara Cleff

21-045 Sa. 13. März 14.30-17.30 Uhr 35,-/30,- €

Barbara Cleff – Choreographin – Dozentin – Projektleitung & -entwicklung.

Welche Kraft hat Musik uns in Bewegung zu bringen, uns zu animieren, uns in ganz unterschiedliche Stimmungen zu versetzen? Welche Musik unterstützt meine Darstellung und welche nicht?

Dieser Workshop möchte zeigen, wie sehr wir uns von Musik leiten lassen und wie stark sie unsere Wahrnehmung beeinflussen kann.

Musik, Musik, Musik – als Motor für unsere Bewegungen, als Ausgangspunkt für Tanz und Performance.

Hatha Yoga Meets Yin Yoga

Für Geübte und weniger Geübte

Ruth Oelschlägel

21-022 So. 28. März 16.00-17.30 Uhr 15,-/12,- €

Ruth Oelschlägel – Yogalehrerin – Heilpädagogin – Entspannungspädagogin – nebenberufl. in der Ausbildung zur personenzentrierten Beraterin/Coach nach Carl Rogers.

Kraftvolle, balancehaltende Hatha Yoga-Elemente und fasziendehnende, erdende Yin Yoga – Elemente werden miteinander verknüpft.

Yoga bedeutet Einheit, Verbundenheit und Ganzheitlichkeit: Ein achtsamer und liebevoller Umgang mit Dir ist in der heutigen oft hektischen Zeit bedeutsam. Schenke Deinem Körper und Deinem Geist Aufmerksamkeit. Gib ihm etwas zurück. Kraftvolle, wärmespendende sowie lösende beruhigende Asanas ermöglichen Dir Dein inneres und äußeres Gleichgewicht zu finden und neue Impulse im Umgang mit Dir selbst zu setzen. Genieße die aktiven und passiven Elemente im Hatha und Yin Yoga-Stil.

Fitnessdance – Körpertraining

Fit für Alltag und Beruf

Doro Schickentanz –

21-059 11x Mo. Beginn: 12. April 18.00-19.00 Uhr 100,-/95,-€

Dieses Körpertraining mit Musik zeichnet sich besonders durch seine Spritzigkeit und Lebendigkeit aus. Einflüsse aus Funk, Hip Hop und Jazz prägen das Training und laden zum Tanzen und Bewegen ein.

Weitere Inhalte: Herz- / Kreislauftraining – Verbesserung der Kondition –

Muskelaufbauübungen für Bauch, Oberschenkel, Po, Rücken – Schulung von Koordination und tänzerischem Ausdruck – Stretching – Entspannung und Körperwahrnehmung.

Bitte bringe weiche Turnschuhe und ein Handtuch mit.

Stepp – Tanz

„Rhythm“ für Beruf und Alltag“

Doris Wäder /

Doro Schickentanz

21-060	Anfänger – Doro 12x Mi. Beginn: 14. April	17.45-18.45 Uhr	105,-/100,-€
21-061	Aufbaustufe – Doris 10x Do. Beginn: 15. April	17.30-18.30 Uhr	90,-/85,-€
21-062	Mittelstufe – Doro 12x Mi. Beginn: 14. April	19.00-20.00 Uhr	105,-/100,-€
21-063	Fortgeschrittene – Doro 11x Mo. Beginn: 12. April	19.15-20.15 Uhr	100,-/95,-€

Doris Wäder / Doro Schickentanz –

Kulturpädagoginnen, Schauspielerinnen, Dozentinnen im Theater Fletch Bizzel – präsentierten bereits mehrfach eine gelungene Mischung aus Steptanz, Theater und Gesang, u.a. in den Fletch Bizzel Produktionen „Meine Freundin der Computer“, „Die Requisiten“, „Fallen, Fälle, Zwischenfälle“, „Schlampen, Schicksen und Schabracken“ – „Männer gesucht“ – Ausbildung bei international bekannten Steptänzern u.a. V. Cuno, T. Tak, M. de Braal, S. Weber, H. Cornell, R. Ferrone.

Step for Step in den stamp und stomp, shuffle, ballchange, cramproll, paddel und roll, maxieford, crossover, turns, und ... und ... und.

Im Unterricht wird mit der rhythmischen und technischen Vielfalt verschiedener Stilrichtungen des Steptanzes gearbeitet, vom Jazz Tap bis hin zum Broadway Tap. In den unterschiedlichen Niveaustufen bilden Übungen zur Steptechnik und tänzerische Elemente die Grundlage für Choreographien und Ausdruck.

Und natürlich steppen – und Spaß haben – denn Stepp macht Laune!!!

Fitnessdance – Workout

Fit für Alltag und Beruf

Doro Schickentanz

21-064	11x Fr. Beginn: 16. April	18.00-19.00 Uhr	100,-/95,- €
--------	---------------------------	-----------------	--------------

Dieses Fitnessdance-Workout mit Musik zeichnet sich besonders durch seine Spritzigkeit und Lebendigkeit aus. Einflüsse aus Funk, Hip Hop und Jazz prägen das Training und laden zum Tanzen und Bewegen ein.

Weitere Inhalte: Herz- / Kreislauftraining – Verbesserung der Kondition –
Muskelaufbauübungen für Bauch, Oberschenkel, Po, Rücken – Schulung von Koordination
und tänzerischem Ausdruck – Stretching – Entspannung und Körperwahrnehmung.

Bitte bringe weiche Turnschuhe und ein Handtuch mit.