



## „Praktische Improvisation“

Spielen macht Spaß und fördert den Ausbau der Vernetzungen im Gehirn. Es verringert die Angst, erhöht die Reaktionsfähigkeit, die persönliche Sicherheit, die Flexibilität in Alltagssituationen. Überall dort, wo mit dem ganzen Körper und der ganzen Aufmerksamkeit gespielt wird, wird „ganz nebenbei“ gelernt: Wachheit, Risikobereitschaft, Präsenz, Sicherheit, Konzentration, Ausdruck und Beweglichkeit des Körpers, Spontaneität, Flexibilität, Reaktionsbereitschaft, Vielseitigkeit, usw.

Gerade weil Schauspieler all diese Fähigkeiten zentral trainieren, bieten sich Spiele und spezielle Übungen aus dem Theaterbereich zur Veränderungsarbeit hervorragend an. In Verbindung mit psychotherapeutischen Impulsen und Anregungen zur Reflexion und Steuerung der eigenen Einstellungen und Verhaltensweisen, ergibt sich daraus eine neurobiologisch hoch wirksame Methode.

Lernen, Erweitern, Ausbauen, Ver-Lernen, Um-Lernen: Sie alle sind in den SPIEL-RÄUMEN des Ausprobierens und Erlebens nachhaltig und erstaunlich rasch möglich. Druckfrei, vergnüglich und anregend.

Diese Art des Spiels ist ein Kraft gebendes Anti-Depressionstraining, macht lebendig, konfliktfähig, fördert Ideen und hält beweglich, kreativ, offen. Es trainiert Ent-Spannung und Stressbewältigung beim Spielen und Lachen in einer kleinen, vertrauten Gruppe.

**Zeit:** einmal wöchentlich

**Dauer:** je 2,5 Stunden

**Beginn des Kurses:** ab 8 Teilnehmer (max. 10), Aufnahme in der Reihenfolge der Anmeldungen

**Mitzubringen:** Socken/Wollsocken; bequeme, leichte Trainingskleidung; Wasserflasche

**Anmeldung:** unter [eva.schebach@cscnet.at](mailto:eva.schebach@cscnet.at) oder 0676/9308513

