



WORKSHOP

BÜHNENCOACHING für BÜHNENPRÄSENZ

für authentischen Ausdruck

Präsenz – Energie – Körperhaltung

Was braucht es, um sich auf einer Bühne vor Publikum wohl zu fühlen, in seiner Kraft zu sein, authentisch zu sein, das zu vermitteln, was man vermitteln möchte? Mit diesen Fragen setzen wir uns anhand verschiedenster Techniken und spielerischer Übungen aus dem Bereich der Schauspiel- und Clownkunst auseinander.

Was bedeutet es präsent zu sein?

Wie wirken sich innere und äußere Haltung aus?

Wie hängen Energie und Präsenz zusammen?

Wie können Nervosität und Angst umgewandelt und transformiert werden?

An wen richtet sich dieser Workshop?

- An alle, die sich auf kleinen oder großen Bühnen präsentieren oder präsentieren wollen: RednerInnen, Vortragende, SchauspielerInnen, SängerInnen (von Anfänger bis Profi), ...
- An alle, die ihre Präsenz, ihren Ausdruck und die Wirkung davon bewusst wahrnehmen und stärken wollen.

Termine: zwei 2-Tagesmodule:

Ort: Dinghoferstr. 38, 4020 Linz

Wert: 1.400 €

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Notizbuch, Trinken und Essen

Anmeldung: hello@koerperspieltheater.at

Inhalte & Ziele:

- Bewusstwerdung der eigenen Präsenz und ihrer Wirkung
- Steigerung der Wahrnehmung der eigenen Körperhaltung und des Körpergefühls
- Kennenlernen der Bedeutsamkeit der energetischen Ausrichtung und Ausstrahlung
- Umgang bzw. Transformation von Lampenfieber und Bühnenangst
- Umgang mit „Fehlern“ / Blackouts / ...
- Stimmtraining – bewusster und gesunder Einsatz der Stimme (Lautstärke, Resonanz, Technik, ...)

- spielerisches Erforschen und Entdecken des eigenen Ausdrucks und der individuellen Bühnenqualitäten

Fokusthemen

- Bühnenpräsenz und ihre Wirkung – Grundtechniken
- Die Bedeutsamkeit der Stimme
- Körpersprache
- Umgang mit Lampenfieber und Bühnengangst
- Balance zwischen Unter- und Überspannung (physisch & emotional)
- Improvisation auf der Bühne
- Präsentation der Projektarbeit (kleiner Bühnenauftritt)

Was beinhaltet der gesamte Workshop:

- Live-Teilnahme an den Kurstagen
- digitales Workshop-Material – Skriptum
- Betreuung und Begleitung zwischen den beiden Wochenenden (E-Mail/Telefon)
- Abschlusspräsentation, die gemeinsam und selbstständig zwischen den beiden Modulen ausgearbeitet wird
- Nachbetreuung für 4 Wochen (E-Mail/Telefon) und nach Wunsch darüber hinaus

Wage den Sprung in deine volle Präsenz. Er wird dir Wundervolles bringen.

Workshop-Leitung:

Sabine Köglberger: freischaffende Künstlerin, Schauspielerin, Therapieclown, Autorin
www.koerperspieltheater.at / hello@koerperspieltheater.at