



## Theater / Theatertherapie

**Samstag, 28.09.24, 13 bis 16 Uhr**

**Was macht mich zu einer Frau?**

**Was macht eine Frau aus?**

*Eine Auseinandersetzung mit Weiblichkeit und unterschiedlichen Ansprüchen. Mutter, Schwester, Tochter, Verführerin, Organisatorin, Heilige, Kriegerin, Liebende, Heilende, Jungfrau, altes Weib, Künstlerin.*

Wer sind diese Frauen? Und habe ich von jeder einen Anteil in mir? Wer ist lauter? Wer ist leiser? Und warum ist das so? Diesen Fragen werden wir uns widmen und hoffentlich zu einer individuellen Antwort kommen. Dabei wird sich bewegt, geschrieben, gemalt, nachgedacht und getanzt.

**Kosten:** 97 Euro inkl. 19% MwSt.

**Samstag, 26.10.24, 15 bis 17 Uhr**

**Die Geschichtenmaler**

*Eigentlich ist jede Geschichte genau gleich – eine Heldenreise. Das ist vielleicht etwas frustrierend, kann aber auch total motivierend sein, weil jeder von uns seine eigene Geschichte schreiben und malen kann, nach einem ganz einfachem Schema.*

Wir werden gemeinsam (eine) Geschichte schreiben! Ein kleiner Vortrag wird uns alles näher bringen, was wir dafür brauchen. Und dann geht es schon los! Kreatives Austoben in Wort und Farbe wird unsere Geschichten zum Leben erwecken.

**Kosten:** 67 Euro inkl. 19% MwSt.

**Samstag, 23.11.24, 13 bis 16 Uhr**

**Gespräch mit meinen inneren Rollenanteilen**

*Hallo, wer spricht denn da? War das mein Gedanke oder einer aus meiner Erziehung? Hat mein Opa das immer so gemacht? Warum mache ich das so? Warum will ich immer alles perfekt machen? Warum mache ich immer alles auf den letzten Drücker? Und warum habe ich manchmal das Gefühl, dass da nicht nur eine Stimme, sondern hunderte in meinem Kopf sind?*

Eine private Auseinandersetzung mit dem eigenen Inneren. Sehr intensives Arbeiten mit den eigenen Anteilen und Stimmen im Kopf und Körper. Ob wir diese in den Ausdruck und den Austausch miteinander bringen können, erleben wir gemeinsam.

**Kosten:** 97 Euro inkl. 19% MwSt.

## **mittwochs von 20 bis 21.30 Uhr**

### **Regelmäßige Theater AG**

*Wie steht man auf einer Bühne? Wie spreche ich laut? Wie sollte ich beim Sprechen auf meine Körpersprache achten? Wie kann ich mich in eine Rolle einfinden? Ich bin doch gar nicht so spontan, was soll ich denn jetzt tun?*

Hier kann man mit Gleichgesinnten auf der Bühne stehen und Spaß an der Spielfreude haben. Wir werden viel improvisieren und auch mal mit kleinen Texten arbeiten. Wir werden eigene Texte erfinden, zusammen spielen und kleben wie in einer Collage. Vielleicht entsteht sogar etwas dabei, das wir mit der Welt teilen möchten? Alles darf, nichts muss.

#### **Termine und Kosten:**

Start 18. September (ausgenommen der Schulferien)

Schnupper- oder Einzelstunde: 23 Euro inkl. 19% MwSt.

5 Termine 115 Euro inkl. 19% MwSt.

10 Termine 230 Euro inkl. 19% MwSt.

## **mittwochs von 18 bis 19.30 Uhr**

### **Theatertherapeutische Gruppe**

*Was beschäftigt mich heute? Wieso ärgere ich mich in dieser bestimmten Situation immer so sehr? Warum läuft dieses Gespräch immer so aus dem Ruder? Mache ich was falsch?*

Gemeinsames Ansehen alltäglicher Situationen. Wir spielen Erfahrungen nach und ermöglichen so einen Perspektivwechsel. Vielleicht hat ja jemand eine Idee, wie man es anderes machen könnte? Und so lernen wir uns besser kennen und arbeiten an unseren Fähigkeiten wie Selbstbewusstsein, „Nein“-Sagen und Konfliktmanagement.

#### **Termine und Kosten:**

10 Termine ab 18. September (ausgenommen der Schulferien)

Schnupperstunde: 33 Euro inkl. 19% MwSt.

10 Termine 330 Euro inkl. 19% MwSt.

10 Termine ab 8. Januar 2025

10 Termine ab 2. April 2025

### **Info / Anmeldung / Buchung unter**

Homepage: <https://z-art-therapie-atelier.de>

oder <https://widget.fitogram.pro/z-ar-t?w=/list-view>

oder E-Mail: [buchung@z-art-therapie-atelier.de](mailto:buchung@z-art-therapie-atelier.de)