

Der Clown in mir
Sich selbst mit Humor und Leichtigkeit (neu) entdecken
Bildungsurlaub

Montag		Einführung in das Clownspiel
	10:00 – 11:00	Begrüßung, Vorstellung der Dozentin sowie des Seminars und des Seminarablaufs, Warm-up
	11:00 – 11:30	Kaffeepause
	11:30 – 12:30	Wahrnehmungsübungen, Vertrauensübungen, Gruppenübung „Imitation“, Partnerübung „Imitation und Übertreibung“, Kennenlernen der roten Nase und des Clownsrituals, Entwicklung eines individuellen Clownsanges durch Übertreibung
	12:30 – 14:00	Mittagspause
	14:00 – 16:00	Reaktionsspiel, Lockerungsübungen, Übungen zur Bühnenpräsenz, Präsentation des Clownsanges
	16:00 – 16:30	Kaffeepause
	16:30 – 19:00	Vorstellung von Bühnenregeln, Erläuterungen zum Geben von Feedback in Bezug auf Komik, Bühneneinzelarbeit, Feedback, Tagesabschluss und Ausblick auf den nächsten Tag
		Abendessen
Dienstag		Zusammenspiel und Emotion
	09:00 – 10:30	Vorstellen der Clownarchetypen, Theorie der Komik, Entspannungsübungen, Warm-up, Wahrnehmungstraining
	10:30 – 11:00	Kaffeepause
	11:00 – 12:30	Übungen zum Annehmen von Impulsen, Partnerimpulsübungen mit Geräuschen, Vermittlung von Spieltechniken (Zug und Zug)
	12:30 – 14:00	Mittagspause
	14:00 – 16:00	Übungen zur Präsenz und Ausdrucksfähigkeit, Übungen zur Wesenheit des Clowns, Arbeit in Kleingruppen, Präsentation der Gruppenergebnisse, Feedback
	16:00 – 16:30	Kaffeepause, davon die ersten 10 Minuten mit Üben in Achtsamkeit
	16:30 – 19:00	Emotionsübungen, Zweierübungen, Improvisationen zum Thema „Emotion“, Feedback, Tagesabschluss
		Abendessen
Mittwoch		Körperausdruck und Sprache
	09:00 – 10:30	Anfangsrunde, Anfangsritual, Entspannungs- und Körpertraining, Atemübungen, Arbeit mit verschiedenen Tempi, individuelle Bewegungsmuster wahrnehmen und übertreiben
	10:30 – 11:00	Kaffeepause
	11:05 – 12:30	Körper- und Stimmübungen, freies Improvisieren mit Geräuschen, Übungen zur Präsenz und zur Wesenheit des Clowns
	12:30 – 14:00	Mittagspause
	14:00 – 16:00	Reaktionsübungen, Rhythmusübungen, Übungen zur Entwicklung von Fantasiesprache/Grommolo, Partnerübungen
	16:00 – 16:30	Kaffeepause
	16:30 – 19:00	Körper- und Stimmübungen, szenische Arbeit mit dem Einsatz von Grommolo, Feedback und Tagesauswertung

		Abendessen
Donnerstag		Die Kunst des Scheiterns
	09:00 – 10:30	Anfangsrunde, Anfangsritual, Entspannung, Körperarbeit: Schwerpunkt Atem und Becken
	10:30 – 11:00	Kaffeepause
	11:00 – 12:30	Wahrnehmungsübungen, Durchlässigkeitsübungen, Übungen zur Wesenheit des Clowns
	12:30 – 14:00	Mittagspause
	14:00 – 16:00	Statusspiele, Clownimprovisation in Duos, Feedback
	16:00 – 16:30	Kaffeepause
	16:30 – 19:00	Impulsübungen, Einzelimprovisation zum Thema Scheitern, Feedback
		Abendessen
Freitag		Der Clown in mir
	09:00 – 10:30	Anfangsrunde, Entspannungsübungen und Warm-up
	10:30 – 11:00	Kaffeepause
	11:00 – 12:30	Übungen zur Wesenheit des Clowns, Clown-Einzelimprovisation, Feedback
	12:30 – 13:30	Mittagspause
	13:30 – 15:00	Clown-Einzelimprovisation
	15:00 – 15:30	Kaffeepause
	15:30 – 16:00	Feedback, Seminaarauswertung und Verabschiedung

Seminarziele:

- Erlernen von Grundlagen und Techniken der Clownarbeit
- Erweiterung des beruflichen Repertoires und der Handlungsfähigkeit
- Erweiterung der zwischenmenschlichen Kommunikationskompetenzen
- Erweiterung der persönlichen, emotionalen und körperlichen Kompetenz
- Erweiterung der eigenen Ausdrucksmöglichkeiten und der Spielfreude
- Beleben des eigenen Humors
- Kennenlernen neuer Wege für mehr Leichtigkeit im beruflichen Alltag

Zielgruppe:

- Alle Berufsfelder