

„Flügel wachsen lassen“

Stimm- und Körperbewusstseinstaining für junge Frauen

Angebot für Frauen- und Jugendzentren

In dem Workshop „Aufblühen“ gehen zwei Schauspielerinnen und Präsenzcoaches mit den jugendlichen Teilnehmerinnen auf Erkundung nach dem was uns als Frauen ausmacht.

„Im eigenen Körper zu Hause sein.“ - Was bedeutet das für dich?

In der Pubertät, eine Phase, in der nicht nur der Körper, sondern auch die Seele im Ausnahmezustand ist und sich einfach alles im Umbruch befindet, ist es besonders schwer sich mit den Veränderungen anzufreunden, die sowohl körperliche als auch seelische Vorgänge umfassen.

Die Ansprüche ans Aussehen, besonders durch mediale Hochglanz-Vorbilder befördert, sind meist ohne realen Bezug und so fällt die Beurteilung junger Mädchen beim Betrachten des eigenen Spiegelbildes meist unerbittlich und vernichtend aus.

„Ich werde nun zur Frau - Aber was bedeutet das eigentlich?“

Schließlich geraten über diese Anforderungen der Mädchen an sich selbst die momentanen individuellen Bedürfnisse in Vergessenheit. Bricht die instinktive Verbindung zum Körper ab, ist auch die Entfaltung des Selbstbewusstseins in Gefahr.

Zentrale Themen unseres Workshops sind:

- Was bedeutet es für dich, eine Frau zu sein?
- Wie weiß man, was man will und welche Möglichkeiten gibt es, das auch auszudrücken?
- Was findest du schön?
- Wo steckt deine Kraft und wie lässt du die Welt daran teilhaben?

Methoden:

- Körperbewusstseinstaining
- Stimm- und Atemübungen
- Schauspiel-Improvisationen

Wir entdecken, wie wir unsere Kraft und unseren Willen als körperlichen Zustand spüren können und was wir machen, wenn wir ihn schwächen. So können wir lernen, unseren Körper intensiver wahrzunehmen - und zwar als der, der er ist.

Ziel unseres Trainings ist es, uns unserer Ganzheit stärker bewusst zu werden. Wir erkunden verschlossene Räume im Körper, um zu erfahren, wie wir selbstständig dort schlummerndes, unentdecktes Potenzial freisetzen und entfalten können. So können wir zu einem eigenen Ausdruck gelangen.