

## Erlebe dich selbst mit einer roten Nase - Workshop No.1

### Inhalte:

Der Clown in uns steht für das innere Kind, emotional, verletzlich, unschuldig und offen, immer neugierig auf das was geschieht. Mutig geht er seinen Weg und freut sich über alles was sich ihm in den Weg stellt. Über ein Scheitern freut er sich und sieht es als Chance für Neues. Spontan und offen ist er und planlos. Für Ihn ist jede Herausforderung eine Herzensangelegenheit.

Clown sein ist ein Prozess der Selbstfindung und bietet zusätzlich die Chance das Selbstbewusstsein zu entwickeln und mutig über Grenzen zu schreiten. Sie werden so neue Perspektiven entdecken, lernen authentisch zu sein und zu sich selbst zu stehen. Sie entwickeln neue Lösungsansätze und finden mit Hilfe des Humors den Schlüssel zum freien Reden.

Wir laden Sie in diesem Seminar ein, das „Clownsein“ und sich selbst zu entdecken. Es erwartet Sie ein vielfältiges und anregendes Miteinander in einer wertfreien Atmosphäre. Bei achtsamer Anleitung lernen Sie in kleinen Schritten Ihre eigenen Lebenserfahrungen für das Spiel als Clown zu nutzen. Mit Hilfe von einfachen Clowntechniken und Improvisationsübungen, nähern Sie sich spielerisch der Bühne und erleben das erste Mal die Welt mit einer roten Nase.

Dieses Seminar ist als Grundbaustein für die folgenden Seminare Clown 2 und Clown 3 gedacht. Es kann für Anfänger und Neugierige auch einzeln gebucht werden.

Anmeldeformular

## Erlebe dich selbst mit einer roten Nase

**Kursleitung:** Anne Schwede

**Termin:**

29./ 30.01.2022

30./ 01.10.2022

Bitte kreuzen Sie Ihren Wunschtermin an!

**Uhrzeit:** Samstag: 10.00 – 16.00 Uhr, Sonntag: 10.00 – 15.00 Uhr

**Seminargebühr:**

Einzelbuchung: 165,00 Euro

Im Block mit Workshop 2 + Workshop 3: 150,00 Euro

Hiermit melde ich mich verbindlich für das oben genannte Seminar an:

Name

Vorname

Straße

PLZ/ Ort

Telefon

E-Mail

Beruf

---

Ort, Datum & Name des Teilnehmers

Sie erhalten nach Eingang der Anmeldung eine Bestätigung. Bis jeweils 4 Wochen vor dem Veranstaltungstermin ist der Rücktritt von der Teilnahme kostenfrei. Bei schriftlicher Abmeldung bis 14 Tage vor dem Termin fallen 50% der Teilnahmegebühr an. Danach wird bei Abmeldung die volle Teilnahmegebühr berechnet.

**Bitte schicken Sie diese Anmeldung an:**

**Mail:** [info@humorkolleg.de](mailto:info@humorkolleg.de)

**Post:** Anne Schwede, Schwaneyer Weg 7, 33100 Paderborn

Bei Rückfragen & Neugierde.: 05251 7778506

Humorkolleg: [www.humorkolleg.de](http://www.humorkolleg.de)