



## BASIC KURS

### **Körpertraining, Schauspielgrundlagen und Stimmbildung**

Bewegung und Atem als Grundlage für eine lebendige Körpersprache

Spielerisch finden wir Zugang zu einer authentischen Präsenz und einem Text

Arbeit mit Konzentration und mentalen Techniken

Gefühle als Basis der Interpretation / erarbeiten kleiner Szenen

Umgang mit Lampenfieber

Vom Spielen zum SEIN

Stimmbildung u.a. an einem Lied

**Kurskosten** (max 6 TeilnehmerInnen ) CHF 240.--

19.8. / 26.8 / 2.9 / 9.9. jeweils 18.30 bis 20.30 Uhr

**Kursort:** Singwerkstatt Unterer Zielweg 117 4143 Dornach

**OPEN LEVEL**

## Ist dieser Kurs geeignet für mich?

- Du möchtest Dich Tanz, Theater und Stimme erfahren?
- Du möchtest deine persönliche Präsenz, Stimme und Rhetorik entwickeln
- Du möchtest deine persönliche Ausdruckspalette erweitern?

## Kursziel

- Du lernst Atem / Körper und Stimme zu vernetzen
- Du lernst Dich selber besser kennen und gewinnst mehr Selbstvertrauen
- Du lernst Dich freier und freudvoller auf deiner persönlichen "Lebensbühne "zu bewegen
- Du bekommst Werkzeuge um mit Lampenfieber konstruktiv umzugehen
- Du übst Dich darin einen Text oder ein Lied lebendig und authentisch auszudrücken
- Du gewinnst mehr Präsenz für deine beruflichen Präsentationen
- du entwickelst deine Sprache und deine Musikalität auf eine spielerische und freudvolle Weise



Kursleitung / Anmeldung

Mona Grigolo

076 371 11 42

monagrigo@bluewin.ch

www.raum-fuer-zeit.ch