

SPIEL

RAUM

FÜR ERWACHSENE

PERSÖNLICHKEIT ENTWICKELN
MIT SPIEL UND THEATER

für persönliche Entwicklung
Körperarbeit - Beratung - Seminare

Daniela Dillinger
Schauspielerin, Theaterpädagogin

Rilkestraße 17
90419 Nürnberg
Telefon 0911 / 2375191
Mobil 0151 / 55622590

mail@freiraum-dillinger.de
www.freiraum-dillinger.de



SPIELRAUM ERWEITERN - FREIRAUM GEWINNEN

Persönlichkeitsentwicklung durch die Kraft von Spiel und Theater

Um uns wirklich lebendig zu fühlen und Freude am Leben zu haben, brauchen wir Spielräume zum experimentieren, forschen und neugierig sein. Räume, in denen wir uns, jenseits gewohnter Muster und Rollen ausprobieren dürfen.

Solche Spielräume zu öffnen ist mein Anliegen. Ein geschützter Rahmen, entspannte Atmosphäre und spielerische Übungen, helfen, verschiedene Facetten zu entfalten und gewohnte Grenzen zu weiten. Der spielerisch-kreative Prozess, das dich Ausprobieren und der Spaß an der Sache stehen dabei im Vordergrund. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

WIE?

Warm-up für Körper und Stimme, Übungen zu Körpersprache, Präsenz, Spontaneität und Kreativität, Spielen verschiedener Rollen und Typen u.a.

WOZU?

Selbstbewussteres Auftreten, Spontaneität, Bewusstheit für Körpersprache und Stimme, Lockerheit bei Stress und in Bühnensituationen, Spielfreude und Leichtigkeit...

WAS?

Act-out statt Burn-out

Resilienz stärken im Spiel
Einfache Übungen in der Gruppe, die Spaß machen und spielerisch den Umgang mit vielfältigen Herausforderungen trainieren.

SpielRaum Theater

Fortlaufende Theatergruppe.
Interessierte sind herzlich willkommen.
Keine Vorkenntnisse nötig.
14-tägig montags, 19:30-22:00 Uhr;
Probenraum Theater Pfütze, Nürnberg

Coaching für Präsentation und Auftritt

Für Ihren gelungenen und authentischen Auftritt unterstütze ich Sie gerne.

Weitere Informationen und Termine:
www.freiraum-dillinger.de

Gerne nehme ich Sie in meinen Mailverteiler auf.