

Workshop: Achtsamkeit und Improvisation

11.01.2018, 08:46 | Persönlichkeitsentwicklung, Bewusstsein & Spiritualität

Pressemitteilung von: *CreaSponta*[®]



Bild: Nicole J. Mura

Essen, 11.01.2018. Improvisationsvermögen, Authentizität und Achtsamkeit sind drei wertvolle Eigenschaften, nach denen sich immer mehr Menschen sehnen.

Im Alltag, sei es im Beruf oder im Privatleben, fehlt es uns Menschen oft an Freiheit, der Möglichkeit, inne zu halten um in sich hinein zu spüren und dem Mut, anderen das mitzuteilen, was gerade in uns vorgeht. Aufgrund der Schnelllebigkeit sind wir heutzutage meist mehr im außen als bei uns selbst.

Der Workshop „Impro & Silence“ kombiniert Achtsamkeitsübungen mit Methoden aus der Praktischen Improvisation und dem Improvisationstheater, um innerlich still zu werden, mit der erhöhten Wahrnehmung für sich und andere ins Spiel zu kommen und um wahrhaftig und souverän zu agieren – auf der Bühne und im Leben.

Der Workshop findet statt von Samstag, den 21.04.2018 bis Sonntag, 22.04.2018, jeweils 10:30 bis 17:00 Uhr im Dore Jacobs Haus, Leveringstraße 30 in 45134 Essen.

Anmeldungen und weitere Infos unter www.creaspona.de

Portrait

CreaSponta[®], Akademie für Persönlichkeitsentwicklung, wurde im Sommer 2012 von Nicole Jeanette Mura, Trainerin für Praktische Improvisation und Wahrnehmungcoach, gegründet.

Neben freien Improkursen und -workshops bietet die Improschule regelmäßig Trainings und Seminare für Unternehmen an.

News-ID: 988392 • Views: 1063 (Stand: 24.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/988392/Workshop-Achtsamkeit-und-Improvisation.html>