

offenes Seminar der Movement Concept (R) Ausbildung
[zur Anmeldung](#)

Wohl jeder darstellende Künstler kennt den Zustand: Knie und Hände beginnen zu zittern, das Herz rast, die Stimme droht zu versagen und jeden Moment ist mit einem Blackout zu rechnen. Das Phänomen Lampenfieber betrifft aber nicht nur Menschen, die auf der Theaterbühne stehen. Viele Situationen können eine Bühne sein, auf der man sich öffnet, zeigt, beurteilt und bewertet wird.

„In dir muss brennen, was du in anderen entzünden willst.“ - das ist der andere Aspekt des Lampenfiebers: Die Angst vor der Bühne birgt das Potenzial in sich, zur Kraft umgewandelt zu werden: Wachheit, erhöhte Aufmerksamkeit, Körperspannung, Präsenz und die Fähigkeit, das Publikum zu berühren, sind Ausdruck unserer Kraft. Es geht nicht darum, unsere Angst „loszuwerden“, sondern in Kontakt mit ihr zu treten und sie schließlich anzunehmen.

In einem ganzheitlichen Ansatz arbeiten wir mit Methoden aus dem Sufismus wie Sacred Movements, Dhikr (einer Kombination von Gesang, Rhythmus, Bewegung und Meditation), aber auch mit Tanz und Improvisation, sowie Elementen aus Kampfkunst und sanftem Falltraining, um Ebenen praktischer Erfahrung für Körper, Geist und Seele zu öffnen.

Der Seminarort im und um das Kloster Maria Luggau bietet alle Voraussetzungen dafür, uns entspannt und effektiv mit dem Thema auseinander zu setzen. Wir werden auch die Möglichkeiten nutzen, unter freiem Himmel zu trainieren.