

## Ich als Clown – geht das?

Zugang zum eigenen Humor zu haben kann Erwachsenenbildner/innen dabei unterstützen, sich selbst innerlich zu stärken und auch herausfordernde Situationen in der Erwachsenenbildung mit mehr Gelassenheit zu meistern.

**Referent/in:** [Corinna Hölzl \(innacor\)](#)

**Koordination:** [Verena Springer](#) (bifeb)

**Veranstalter:** bifeb

**Kursumfang:** 13 UE

**ECTS:** 1 (wba)

**Teilnahmegebühr:** € 195,-

**PRÄSENZ**



Quelle: Privat Referentin

### DETAILS ZUM PROGRAMM

Zugang zum eigenen Humor zu haben, sich selbst „nicht zu ernst zu nehmen“ kann Erwachsenenbildner/innen dabei unterstützen, sich selbst innerlich zu stärken, eine lernfördernde Atmosphäre zu schaffen und auch herausfordernde Situationen in der Erwachsenenbildung mit mehr Gelassenheit zu meistern.

„Ich gehe auf ein Clown-Seminar.“ - „Geht’s da ums Klau’n?“ - Ja ganz richtig! Der Clown klaut so Einiges: das Perfekte, das Logische, das Wissende, das Vernünftige, das Gehört-sich, die Ordnung, das Planbare....

Und ganz im Ernst: Den Clown ins Leben zu lassen, bedeutet, sich dem Unerwarteten, der Unlogik zu stellen und Weisheit im Nicht-Perfekten zu finden. Clown-Sein bedeutet „im Fluss“ zu sein und unsere Gefühle in den Ausdruck zu bringen. Mit der Haltung des Clowns können wir Freude erlernen und jederzeit bewusst abrufen.

#### Nach erfolgreichem Abschluss

Zahlreiche Studien zeigen, welche vielfältigen positiven Auswirkungen die bewusste Entscheidung für Freude auf unser Wohlbefinden, unsere Kreativität und auf unsere Lösungsorientierung hat.

### ADRESSAT/INNEN

Erwachsenenbildner, Erwachsenenbildnerinnen in Lehre/Training, Management, Beratung, Bibliothekswesen. Alle, die ihrem Alltag gerne mehr Leichtigkeit und Lebendigkeit verleihen möchten und dem Leben mit mehr Unbeschwertheit begegnen möchten.

### UMFANG

13 Unterrichtseinheiten (UE, á 45 Minuten), davon alle als Präsenzeinheiten





## ORGANISATORISCHE HINWEISE

---

Mittwoch, 14. Juni 2023: 11:00 – 12:30, 14:00 – 18:00,  
Donnerstag, 15. Juni 2023: 09:00 – 12:30, 14:00 – 16:00

## SEMINARPROGRAMM

---

Das Seminar bietet Raum, um aus dem „Funktionier-Modus“ des Alltags auszusteigen und in wohlwollender Atmosphäre mit gleichgesinnten Teilnehmer/innen seine Welt einmal „auf den Kopf zu stellen“. Wir erkunden spielerisch, wie Freude entstehen kann und wie wir unseren Clown als innere Ressource im Alltag nutzen können.

Körper- und Achtsamkeitsübungen, meditative Elemente, Reflexion und Austausch sowie Impulse zu Humor/Clownerie und Positiver Psychologie runden das Seminar ab.

Es sind keinerlei Vorerfahrungen notwendig. Dieses Seminar ist kein therapeutisches Angebot.  
Mitzubringen: Matte oder Decke, bequeme Kleidung

## REFERENTIN

---

Corinna Hölzl (Clownin, Kabarettistin, Autorin)

## ABSCHLUSS

---

### Teilnahmebestätigung

Das Bildungsangebot ist mit **1 ECTS** (wba) akkreditiert und kann bei folgendem Kompetenzbereich anerkannt werden:

**wba-Zertifikat** Personale Kompetenz 1 ECTS

## IHR AUFENTHALT AM BIFEB (PREISBASIS 2023)

---

### Übernachtung:

- Einzelzimmer € 52,90 pro Person/Nacht
- Doppelzimmer € 39,90 pro Person/Nacht

Die Preise sind **inklusive** reichhaltigem Frühstück (Buffet), WLAN, Parkplatz, Badedeck und Liegewiese am Wolfgangsee und **€ 2,20 Ortstaxe pro Nacht**.

**Zimmerreservierung** über das Anmeldeformular auf [www.bifeb.at](http://www.bifeb.at)

### Verpflegung

- Frühstück: Buffet à € 8,30
- Mittagsmenü und Salat vom Buffet à 11,60  
(vegane Tagesempfehlung auf Anfrage)
- Abendmenü und Salat vom Buffet à 11,60  
(vegane Tagesempfehlung auf Anfrage)





## KONTAKT

---

**Karin Buchinger**, + 43 6137 6621 – 501, [karin.buchinger@bifeb.at](mailto:karin.buchinger@bifeb.at)

