

Ich als Clown – geht das?

Praxis begegnet Theorie

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

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

Veranstalter: bifeb

Kursumfang: 13 UE

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

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

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

