

Nimm Dir MAL Zeit und mach so ein Theater!

Der achtsam-kreative Wohlfühl-Workshop:

LebensSpielRaum

13. bis 15. Oktober 2023 im Schloss Hartberg

In diesem Workshop verbinden wir spielerisch unser Leben mit dem Theater und der Malerei. Du kannst Deine Lebensthemen und Träume auf einer achtsamen Prozebühne erleben und durch Pinselstriche sichtbar werden lassen. Wir schaffen mit verschiedenen Maltechniken bunte Lebenskulissen und stärken mit Theatermethoden Deine persönliche Ausdruckskraft und Präsenz.

Der stimmungsvolle Seminarort, das bezaubernde Schloss Hartberg und die wundervolle Natur laden ein zum Innehalten. Die Magie des Moments und vielfältige, kreative Impulse öffnen neue Gedankenräume und regen an, nächste lebendige Schritte auf Deinem Lebensweg zu gehen.

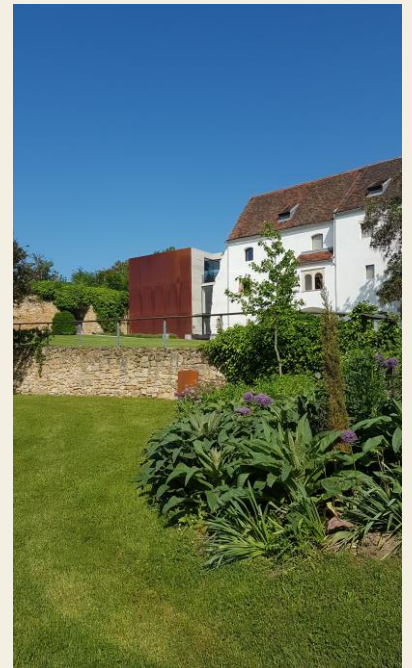
Genieße ein Wochenende lang die Vielfalt Deiner Lebensfarben, die Wirkung des „Zusammen-Spielens“ und die Energie des Lachens.

Du stärkst an diesem Wochenende ...

- ☼ den Fokus auf Deine Lebenswünsche,
- ☼ Deinen Mut, Neues auszuprobieren,
- ☼ Dein Selbst-Bewusst-Sein,
- ☼ das Potenzial Deiner Instrumente: Körper, Stimme und Atmung,
- ☼ Deine Ausdruckskraft für innere und äußere Präsenz.

Du lernst & erlebst:

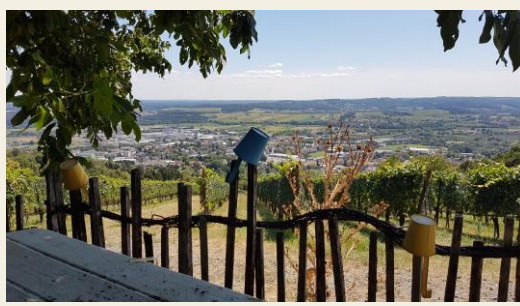
- ☼ Grundhaltungen des Improvisationstheaters: Im Moment sein, offen sein für „das Andere“, mit Freude scheitern dürfen
- ☼ Improvisationstheater-Spiele
- ☼ Theatermethoden und -metaphern (Rolle, Regie ...)
- ☼ Acryl-Maltechniken
- ☼ Natur- und Poesie-Collagen
- ☼ Körper-, Stimm- und Achtsamkeitsübungen



Der Seminar-Ort:

Das kleine, wunderschöne Städtchen Hartberg liegt malerisch am Fuße des Ringkogels. Das sonnige Plätzchen ist das fröhliche und gemütliche Zentrum der Oststeiermark. Es ist Gastgeber für viele ausgewählte Kunst-, Kultur-, Theater- und Musikveranstaltungen. Gerne nennt sich Hartberg selbst „citta slow“, weil es mit seinem beschaulichen Ambiente jeden Gast sofort verzaubert und Ruhe schenkt.

Es ist uns gelungen, für unseren Workshop den Theatersaal im Schloss Hartberg exklusiv für uns nutzen zu können. Damit haben wir einerseits einen vertraulichen Rahmen, andererseits können wir uns auch hinausbewegen in den Schlosspark und in die umliegende Naturkulisse mit Feldern, Wäldern, Wiesen und Bächlein. In 2 Gehminuten ist der wunderschöne Hartberger Hauptplatz mit Geschäften, Cafés und Restaurants erreichbar.



Zielgruppe & Teilnehmeranzahl:

Alle sind willkommen, die sich selbst in einer Wochenend-Wohlfühl-Auszeit besser kennenlernen und sich durch die vielfarbige Welt der kreativen Kräfte inspirieren lassen wollen. Wir wollen einen intimen und vertraulichen Rahmen schaffen mit maximal 10 TeilnehmerInnen.

Die Workshop-Leiterinnen:

Alice Mortsch und Karin Lebenbauer kombinieren für diesen Workshop ihre langjährigen Erfahrungen und Leidenschaften für das Theater, die Malerei, Persönlichkeitsentwicklung, Dialog und Achtsamkeit. Sie kreieren einen belebenden Kreativ-Spielraum für alle Sinne, eine sichere Probebühne, wo Tränen gelacht werden dürfen und der inneren Stille in traumhafter Naturkulisse gelauscht werden kann.



Karin Lebenbauer, MSc ist seit 20 Jahren leidenschaftliche Moderatorin, Kommunikationstrainerin und Coach. Die „zu-einem-Viertel-Hartbergerin“ liebt bunte, kreative Vielfalt, malt dekorative Wunschbilder und hält Malworkshops in ihrem Atelier in Niederösterreich.



Mag. Alice Mortsch ist Schauspielerin, Regisseurin und Trainerin. International leitet sie Seminare und Theaterprojekte u.a. an der Universität Wien, Schauspielschule Wien, Performing Arts. Künstlerische Leitung Theaterfestival-Teichfestspiele/Sinabelkirchen.



Was es ist. Und was es nicht ist.

Vergnügen mit Berührung der Seele, aber keine Therapie.

Wir laden Dich ein, dass DU mit DIR ganz da bist. Wir wollen lachen, leben, uns öffnen, uns vielleicht ein paar Zentimeter aus unserer Komfortzone rausbewegen und dadurch neue Talente und Leidenschaften entdecken, oder auch Bestätigung bekommen für unsere Stärken und Lebensziele. Jede und jeder ist als Mensch, als lebendiges, spürendes Wesen mit Berg- und Talfahrten willkommen. Wir machen aber keine psychologische Therapie.

Lustvolles Spielen auf der Bühne, aber du musst keine Texte lernen.

Für die Arbeit und das Spielen auf der Bühne brauchst Du keinerlei Vorkenntnisse. Du darfst einfach den Moment und die kreativen Spielimpulse genießen.

Mit bunten Farben spielen, aber kein Zeichenkurs.

Du wirst staunen, wie Deine Bilder sich malen, kannst Pinsel, Spachtel und Finger tanzen lassen. Auch dafür brauchst du keinerlei Vorkenntnisse.

Termin & Zeiten:

13. bis 15. Oktober 2023

Freitag: Welcome ab 15.30, Beginn um 16.00 Uhr,
Ende um 19.30 Uhr
Samstag: 9.00 bis 17.30 Uhr (inkl. Mittagspause)
Sonntag: 9.00 bis 17.00 Uhr (inkl. Mittagspause)



Preis

Im Preis sind folgende Leistungen enthalten:

- ✓ 2,5 Tage Workshop (zu den Zeiten wie oben angeführt)
- ✓ Nutzung des Theatersaales im Schloss Hartberg
- ✓ Erfrischungsgetränke und kleine Snacks in den Pausen
- ✓ 2 Leinwände, Acrylfarben und Verwendung aller Malmaterialien und Werkzeuge
- ✓ Eine geführte Morgen- oder Abendwanderung auf den Ringkogel – auf freiwilliger Basis, Zeiten werden vor Ort mit interessierten TeilnehmerInnen vereinbart

Der Teilnahmebeitrag pro Person beträgt EUR 320,-- (inkl. Ust).

Nicht inkludierte Leistungen:

- Unterkunft und Anreise (in Selbstorganisation)
- Frühstück-, Mittags-, Abendverpflegung

Für gemeinsame Mittag- und Abendessen können wir gerne nach Absprache vor Ort einen Tisch in den nahe gelegenen Restaurants reservieren.

Anmeldungen und Rückfragen (auch gerne telefonisch) an:

Karin Lebenbauer: office@karin-lebenbauer.at
0664 / 280 79 91

oder

Alice Mortsch: kontakt@alicemortsch.com
0650 / 764 11 51

Mit der Anmeldebestätigung erhältst Du eine Rechnung.
Sobald wir Deinen Betrag erhalten haben,
ist Dein Platz fix reserviert.



www.karin-lebenbauer.at

www.alicemortsch.com

Tipps für Unterkünfte:

Hotel Alter Gerichtshof

<https://www.hotel-altergerichtshof.at/>

Das schönste Haus der Stadt. Liebevoll revitalisierter Meierhof, der früher zum Schloss gehörte. Heute ein bezauberndes, kleines Hotel-Garni mit traumhaftem Ambiente, einem romantischen Garten und direktem Blick zum Schloss. Frühstück wie im Paradies. Parkplätze vorhanden, 1 Gehminute zum Schloss.

Gasthof-Restaurant „Zum Brauhaus“

<https://www.brauhaus.co.at/>

Gemütlicher, traditioneller Gasthof direkt am Hauptplatz. Gute, bodenständige Schmankerlküche. Ländliche Zimmer mit allem Komfort. Parkplätze vorhanden, 2 Gehminuten zum Schloss.

Gasthof Pack „Zur Lebing Au“

<https://www.gasthof-pack.at/>

Großer, traditioneller Landgasthof, direkt neben der wunderschönen Kirche Maria Lebing. Gute Landhausküche, gemütliche, moderne Zimmer mit allem Komfort, Parkplätze vorhanden, 15 Gehminuten zum Schloss oder 5 Minuten mit dem Auto.

Schreiners Berghof

<https://schreiners-berghof.at/>

Kleines, familiär geführtes Hotel-Garni am Ringkogel mit traumhafter Aussicht über das ganze Hartbergerland. Sehr geschmackvoll renovierte Zimmer. Parkplätze vorhanden, am Berg gelegen, daher runter etwa 15 min zu Fuß, rauf sportlich und ein bisschen länger, oder einfach mit dem Auto 5 Minuten zum Schloss.

Auf <https://www.steiermark.com/de/Oststeiermark/Region/Hartbergerland/Betriebe?randSeed=844&showMap=0> gibt es noch mehr Auswahl für Unterkünfte aller Kategorien.