

Workshop unter der Leitung von Anke Gerber
Körpersprache und Kommunikation

„Man kann nicht *nicht* kommunizieren.“ Der berühmte Satz von Paul Watzlawick bringt es auf den Punkt.

Jedes Verhalten, jede Haltung, jede Bewegung hat immer (auch) den Aspekt der Kommunikation; macht einen Eindruck, hat einen Ausdruck. Aber woran orientiert sich unsere Bewertung, dass jemand "verschlossen ist", "Souveränität ausstrahlt", "unglaublich wirkt" oder "abwesend aussieht"?

Wir betrachten im Kurs (fast) nur die nonverbale Ebene und stellen in Bezug auf die Körpersprache die Frage "was heißt was?" oder besser "was verstehen wir wie?"

Wir machen uns bewusst, **warum** wir die Körpersprache so empfinden, wie wir es intuitiv tun und wir machen uns bewusst, wo das Potential für Missverständnisse liegt.

Wir setzen uns auseinander mit der Bedeutung:

- der Raumachsen und Richtungen
- des Muskeltonus
- der Reihenfolge von Bewegungsabläufen
- des Bewegungstempos und rhythmisch-dynamischer Strukturen.

Und wir finden darin eine sinnvolle Systematik, mit der wir die schier unendlichen Möglichkeiten des Zusammenspiels von Armen, Beinen, Händen Füßen, Rumpf, Kopf, Blick bändigen können.

Wir arbeiten vorrangig praktisch - mit Experimenten und Spielszenen - und gehen immer über die eigene Wahrnehmung. Der Zusammenhang zwischen innerer und äußerer Haltung wird in den Bewegungs-Experimenten, die wir machen, sichtbar und spürbar.

Es stellt sich recht schnell eine Aufmerksamkeit dafür ein, wie unsere inneren Einstellungen von unserer Körperhaltung abhängig sind, wie sich unsere ganze Persönlichkeit in unserer Haltung spiegelt.

Quasi als Nebenprodukt analysieren wir die eigene Haltung, finden heraus wie effektiv (oder ineffektiv) sie ist und lernen ein Übungs-Set kennen, das im Bedarfsfall weiterhilft.

Dieser Kurs ist offen und geeignet auch für Interessenten ohne Theater-Ambitionen!

Bitte bequeme Kleidung und leichte, flache Schuhe mitbringen.

Die Unterrichtssprache ist deutsch, bei Bedarf auch englisch.

der Workshop findet statt vom **25. bis 27. Oktober 2019**

Freitag, 25. 10.	18 - 21 Uhr
Samstag, 26. 10.	10 - 18 Uhr (inklusive Mittagspause, die wir flexibel verabreden)
Sonntag, 27. 10.	10 - 15 Uhr

Kursgebühr: **165,- €**

Ort: HvH Coaching Etage, Raum für Austausch & Begegnung,
Akazienstraße 28, 10823 Berlin-Schöneberg

Interessenten melden sich bitte direkt bei mir unter:

kontakt@anke-gerber.de

Antwort mit den Anmeldemodalitäten etc. kommt dann postwendend.

Anke Gerber
Berlin, August 2019