



## Rendez-vous mit der Bühnenangst

«Ich habe keine Angst, eine Rede zu halten. Nur dabei sein möchte ich nicht so gerne.» Die Knie zittern, der Pulsschlag erhöht sich, die Hände sind feucht, die Stimme ist brüchig, der Text ist weg. Kennen Sie das eine oder andere vor oder während Auftritten? Die Angst öffentlich zu reden und aufzutreten ist weit verbreitet. Sie sind also in bester Gesellschaft! In diesem Kurs erkunden Sie Möglichkeiten im Umgang mit der Angst vor und während Bühnenauftritten. Wir kommen den Ursachen der Angst auf die Schliche und anerkennen sie auch als wichtige Begleiterin im Leben. Sie werden sich mit der inneren kritischen Stimme auseinandersetzen. Sie lernen Körperübungen kennen, in denen Sie Atem, Stimme und ihre Spielfreude einsetzen und auf diese Weise Werkzeuge erhalten, die ihr Vertrauen stärken. Mit Bühnenpräsenzübungen trainieren Sie Auftritte. Als Gruppe werden wir eine real erlebte Situation einer teilnehmenden Person, in der die Bühnenangst auftaucht, spielen. Wir erforschen spielerisch und körperlich diese Situation und die Angst selbst. Wir begegnen ihr und ihren möglichen Mitagierenden. Gemeinsam wird erkundet und im Spiel werden mögliche Lösungsansätze ausprobiert. Und – keine Angst! - unterwegs taucht immer wieder verschmitzt der Humor auf!

### Kursdaten

9. November 2024 in Grenchen

### Anmeldung

Anmeldung bitte bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn unter [www.theaterschulegrenchen.ch](http://www.theaterschulegrenchen.ch) Kurs Nr. 2422

### Kosten

CHF 198.--

Rabatt: bis zu 20% GTG-Theaterclubrabatt für Einzel- und Gruppenmitglieder

**Kursleitung:** Susanna Hug, Theaterpädagogin