

Workshop

„ backstage ←Konzentration→ onstage“

Techniken und Tipps um die Konzentration zu fördern

Beim Theaterspielen ist Konzentrationsfähigkeit eine unabdingbare Notwendigkeit, um die körperlichen und geistigen Herausforderungen überhaupt bewältigen zu können. Der/die Schauspieler*in soll fähig sein, unabhängig von den Gegebenheiten auf der Bühne, sich zu konzentrieren.

Ziele:

Die Teilnehmer*innen

- lernen Grundkenntnisse über Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Konzentration und Bewusstsein aus psychologischem sowie theaterpädagogischem Aspekt kennen
- wissen den Einfluss der inneren- und äußeren Faktoren auf die Konzentration
- lernen einfache Entspannungstechniken kennen
- schärfen ihre Selbst- und Fremdwahrnehmung
- trainieren ihre Konzentrationsfähigkeit speziell für das Schauspiel

Inhalte:

- Die Begriffe Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Bewusstsein und Konzentration im Kontext mit Psychologie und Theater (Theorie und Praxis)
- Das wichtige Wechselspiel zwischen Entspannung und Konzentration auf und hinter der Bühne (Theorie und Praxis)

Methoden und Techniken:

- Stanislawski - Aufmerksamkeitspunkte- und kreise
- Čechov - Konzentration, Imagination, Vorstellungskraft
- Strasberg - Entspannungs- und Konzentrationsübungen
- Brain- Gym Übungen
- Koordinationsübungen
- Wahrnehmungsübungen
- Improvisationstechniken

Termine: ab **23.02.2022** bis **13.04.2022** jeweils **Mittwoch** von **16:30 - 20:30**

Dauer: 4 Stunden online pro Gruppe

Kosten: nach Vorhaben und Möglichkeiten der Gruppe

Anmeldung: info@emina-eppensteiner.com

Ich freue mich auf euch !

www.emina-eppensteiner.com

