



Spoken Word Theater

Info
für euch

UNTERHALTEN - BILDEN - INSPIRIEREN

SAG, WAS DU FÜHLST

Kostenfreier Workshop für Ukrainische Geflüchtete, mit Dolmetscherin

WAS EUCH ERWARTET

Du kommst aus der Ukraine und sprichst noch kein Deutsch? Wir laden dich zu einem 5-tägigen Yoga - und Theater - Workshop ein, in dem du lernst deine Gefühle mit einfachen deutschen Worten auszudrücken. Du musst dafür noch kein Deutsch sprechen, denn eine Übersetzerin ist die ganze Zeit vor Ort.

Wir beginnen jeden Morgen mit einer therapeutischen Yoga - Einheit, bei der du Anspannung abbaust und deinen Körper als zu Hause für deine Seele kennenlernst. Im Anschluss sprechen wir darüber, wie du dich während der Yogastunde gefühlt hast und wie dieses Gefühl auf deutsch heißt. Am Nachmittag probieren wir dann, wie man das jeweilige Gefühl ausspricht und mit wenig Sprache spielerisch ausdrücken kann.

Du findest bei uns einen Ort, um anzukommen und durchzuatmen. Am Ende des Workshops kennst du yogische Übungen, die dir in stressigen Belastungssituationen helfen und hast erste deutsche Begriffe in deinen Wortschatz integriert, sodass du diese im Alltag einsetzen kannst.

Du brauchst keine Vorerfahrung und bekommst alle Materialien, wie z.B. Yogamatten von uns gestellt.

WER WIR SIND:

Marie - Theres Schwinn

Yoga Therapeutin und Schauspielerin. Hat "Forrest Yoga" bei der bekannten Medicine Woman Ana Forrest gelernt und kombiniert Yoga und Theater als Ausdrucksmittel für komplexe emotionale Themen.

Kathy Schechinger

Yoga Therapeutin nach Ana Forrest. Assistentin während des Workshops.
Kunstlehrerin, u.a. für Integrationsklassen