

"Clown" und die Kunst der Achtsamkeit – Ein Wochenende mit dem „inneren Clown“ 28.-30. Juni 2024

Grundgebühr: 80 Euro (Miete, Anfahrt, Snacks) + Honorar Catherine: 120 - 180 Euro nach Selbsteinschätzung

Zeiten: 17:00- 20:00, Sa 10:00 – 13:00 & 15:00 – 18:00, So 10.00 – 13:00

Ort: Sanghahaus Zehlendorf, Anhaltiner Str. 4a im Hinterhof (10 min vom S-Bahnhof Zehlendorf)

Anmeldung: Manuela Peters HP.manuela.peters@web.de, mobil: 0176/ 61 42 59 46

Innehalten, Beruhigung, vollständige Präsenz in jedem Augenblick unseres Lebens – das sind perfekte Begleiter auf dem Pfad, um deinen „inneren Clown“ kennenzulernen. Dieser Clown hat nichts gemein mit dem Clown in der Zirkusarena. Er ist der freie, spontane und spielerische Teil von dir, der den Zwang loslässt, clever zu sein oder es „richtig“ zu machen – so wie deine „Buddha-Natur“ die Welt ohne Urteil und Vergleichen akzeptiert.

Mit Hilfe von Spielen und Kurzimprovisationen lernen wir unseren Kontrollzwang loszulassen. Mit Hilfe des achtsamen Atmens, achtsamer Bewegungen und des tiefen Zuhörens entwickeln wir unsere Fähigkeit im gegenwärtigen Moment zu leben – an dem Ort, an dem wir wirklich lebendig sind. Es sind keine Vorerfahrungen notwendig.



Catherine Bryden (geboren in Montréal, Kanada) entdeckte die magische Welt des Theaterclowns von Nose to Nose 2001 in DE. Seit über drei Jahrzehnten taucht sie auf drei Kontinenten tief in die Kommunikation und die kreativen Prozesse in Gruppen ein: als Lehrerin (Englisch als Fremdsprache) und Projektkoordinatorin/-direktorin (Sprach/Theater Ferienlager, Sprachcamps, Schulpraktika, Clowning Kurse). Catherine bringt liebevolle Keckheit und sanftes Chaos in Workshops und auf die Bühne. Sie sagt: „Die spielerische Neugier des Clowns hat mich weit mehr gelehrt über Menschen, ihre Bedürfnisse und Gefühle als meine gesamten Studienjahre zu Psychologie, Übersetzung, Konflikt u. Mediation.“



Ira Anderson Ich bin Lehrerin für die Fächer Englisch und Spanisch am Kolleg Schöneberg in Berlin (Zweiter Bildungsweg) und es ist mir eine Herzensangelegenheit die Achtsamkeitspraxis in das Bildungswesen zu integrieren. Clowning mit Catherine hilft mir, mein inneres Kind zu nähren und mehr (Spiel-)Freude in den oft ernsten und kontrollierten Schulalltag zu bringen. Ich praktiziere seit 2009 in der Sangha Zehlendorf.



Manuela Peters Mit dem Clowning habe ich das Spielen wieder entdeckt, es erfreut mein inneres Kind. Was für eine tiefe Befriedigung kann es sein zu scheitern 😊 Mit meinem Catering nähre ich Körper, Geist und Seele, ich koche mit Herz und Leidenschaft vegan. Ich bin auch Heilpraktikerin und Achtsamkeitslehrerin. Seit 2006 praktiziere ich in der Sangha Zehlendorf und seit 2014 bin ich Mitglied im Orden Intersein.