



Kursleitung:  
Jenny Karpawitz



Kursleitung:  
Udo Berenbrinker

## CLOWN SPEZIAL: FLOW FREUDE GLÜCK

25.–28. APRIL 2019

### CLOWN UND PERSÖNLICHKEITSARBEIT

#### Sind Freude und Glück erlernbar?

Was hindert uns daran, glücklich zu sein? In jedem von uns ist das Potential der Freude vorhanden. Glücklichein ist eine zentrale Lebensqualität und hat auf magische Weise etwas mit „Fließen“ zu tun.

#### Sind Freude und Glück erlernbar?

Jenny Karpawitz und Udo Berenbrinker haben in der Verbindung von Persönlichkeitsarbeit und Methoden der Clowns ein Training zur Aktivierung der Freude entwickelt. Seit über 10 Jahren ist diese ein zentrales Thema in ihren Clown- und Humortrainings. Damit die Freude nicht dem Zufall überlassen bleibt, haben die beiden mit den Erkenntnissen der Glücksforschung, dem Strasberg-Training und Elementen der Gestalttherapie u.a. diesen Workshop gestaltet.

Auch die neuesten Forschungen der Neurobiologie bestätigen, dass wir jedes Gefühl erlernen und bewusst „abrufen“ können – also auch das Gefühl der Freude. Ebenso können wir viel dafür tun, immer wieder im Flow zu sein. Dieses Wissen in den Alltag integriert bedeutet, dass wir uns selbst für ein Leben voller Freude entscheiden.

In diesem Workshop setzen die TeilnehmerInnen sich spielerisch damit auseinander, wie Freude entstehen kann und welche persönlichen Grenzen und Blockierungen diese oft verhindern. Sie lernen, wie Achtsamkeit, Bewegung und das eigene Denken unsere Fähigkeit zur Freude beeinflussen.

Der Clown als Sinnbild der Freude steht uns als Lehrmeister zur Seite. Er erlebt die Welt als grenzenlos, voller Schalk bringt er jedes Gefühl „ins Spiel“. Denn Clown-Sein bedeutet „im Fluss“ zu sein und unsere Gefühle in den Ausdruck zu bringen. Clown und Clownin werden als Weg in die Freude erfahren.

#### Clowntraining

Grundlagen der Clowns  
Tonale Sprache

#### Emotionaler Humor

Strasberg-Training  
Humorvoll mit Gefühlen spielen

#### Glückstraditionen

Theorie von Flow – Freude – Glück  
Persönlichkeitsarbeit an den Vorstellungen von Glück  
Freude bewusst einladen

#### KURSLEITUNG

JENNY KARPAWITZ/UDO BERENBRINKER

#### KURSDAUER

3,5 TAGE, CA. 21 STUNDEN

DO. 19 UHR BIS SO. 16 UHR

#### TERMIN/ORT

25.–28.04.2019 | TAMALA CENTER KONSTANZ

#### KOSTEN

335,- €

#### Kontaktdaten

Tamala Center  
Fritz-Arnold-Str. 23  
D-78467 Konstanz  
Tel.: ++49 (0)7531-9413140  
Fax: ++49 (0)7531-9413160  
E-Mail: info@tamala-center.de  
www.tamala-center.de