

# Theater und Tanz

[www.celina-theater.de](http://www.celina-theater.de)



**Celina von Trzebiatovski**

celina\_trz@yahoo.de  
0157 / 36603101  
81543 München

## Schwerpunkte meiner Arbeit

- Körperarbeit: Improvisation Tanz, Bühnenkampf
- Theater: Gruppendynamische Spiele, Improtheater, eigene Stückentwicklungen, kreatives Schreiben, Biografisches Theater, Forumtheater, Sprachförderung.

## Entwicklungskompetenzen

- Tanz und Bühnenkampf: Beweglichkeit, Koordination, Körperwahrnehmung und Ausdauer.
- Theater: Sprachförderung, logisches Denken und Musikalität, da ich mit den Kindern auch gerne singe.
- Schnittstelle der beiden Kunstsparten „sozial-emotionale Kompetenzen“: Empathiefähigkeit, positives Konfliktverhalten, Selbstkompetenz. Die Kinder lernen durch kreatives Spielen ihre Hemmungen abzubauen und erlangen dadurch ein größeres Selbstvertrauen und Freude am Ausprobieren.

## Zielgruppen

Kindergärten, Schulen, im Bereich Inklusion, Erwachsene und Senior\*innen.

## Beispiel Angebote

In einem Gespräch finden wir gemeinsam das Thema, was Ihre Einrichtung oder Kursteilnehmer\*innen gerade am meisten beschäftigt und daraufhin konzipiere ich den passenden Workshop.

Hier drei Kursvorschläge für Kindergarten, Grundschule und Erwachsene. —————>



# Workshop Angebote

## Angebot für Grundschulen ab der ersten Klasse bis hin zu Erwachsenenkursen. „Innere Kraft“ Bühnenkampf kombiniert mit Forumtheater.

Der Workshop ist für Kinder geeignet, die Lust auf Bewegung haben und sich trauen wollen, neue Seiten von sich zu entdecken. Stärke dein Selbstvertrauen und lerne deine Grenzen kennen.

### Was ist Bühnenkampf?

Im ersten Teil des Workshops lernen wir, spielerisch auf der Bühne miteinander zu kämpfen, ohne uns dabei zu verletzen. Ihr könnt die größten Kämpfe austragen und euch dabei kein Haar krümmen, weil jeder „Schlag“ inszeniert ist und ihr darauf theatral reagieren könnt. Ihr werdet in Partnerarbeiten Konfliktszenen entwickeln, das erfordert gutes Zuhören und das Einhalten der festgelegten Regeln. Das miteinander „Kämpfen“ erfordert Vertrauen und eine gute Kommunikation.

### Forumtheater

Im zweiten Teil des Workshops gehen wir der Frage nach, wie wir Konflikte gewaltfrei lösen können. Im Forumtheater erzählt ihr von Konfliktsituationen, die ihr vielleicht schon einmal erlebt habt. Danach werden wir in Kleingruppen die Geschichten nachspielen und gemeinsam Lösungen finden, wie ihr euch in einem Streit verhalten könnt.

Was kann ich tun oder sagen, um den Konflikt zu lösen?  
Wie kann ich mutig für mich und andere eintreten?

## Kindergarten Theater- und Tanzangebot. „Was fühle ich?“

Der Fokus des Workshops liegt auf der Frage, was fühle ich und wie kann ich damit umgehen. Welche Gefühle kenne ich und wie kann ich sie körperlich oder sprachlich ausdrücken, damit mein Umfeld mich versteht und ich mich angenommen fühle? Mithilfe von Theater können die Kinder sich spielerisch der Sprache nähern und in verschiedene Gefühle eintauchen.

Durch kurze Theaterszenen werden wir Situationen nachspielen, in denen die Kinder ihre Gefühle erforschen dürfen und wie sie diese mitteilen können.

In dem Workshop Block werden wir außerdem mit Tanzspielen das Thema Nähe, Distanz und Körperkontakt ausprobieren. Durch die Corona Zeit hat sich eine Distanz im Zwischenmenschlichen entwickelt, die wir durch Spaß an der Bewegung aufbrechen wollen und erforschen, welcher Kontakt uns guttut.

## Mehrgenerationen Theater für Erwachsene. Jedes Alter ist willkommen!

- Sie wollten schon immer mal Theater spielen, aber die Hemmungen waren zu groß?
- Sie haben Lust, aus ihren Lebenserfahrungen Spielszenen und kurze Geschichten zu entwickeln?
- Sie möchten spielerisch in Bewegung kommen und ihren Körper spüren?
- Sie haben Lust, mit anderen Laienspieler\*innen humorvoll zu improvisieren oder kleine literarische Texteszenen umzusetzen?

In diesem Kurs steht der Fokus auf achtsamen Bewegungen, Kreativität und Gemeinschaft. Mithilfe von Theaterübungen begegnen wir uns spielerisch und erzählen gemeinsam Geschichten. Es können autobiografische Geschichten sein, literarische Texte oder erfundene fantasievolle Szenen. In Kleingruppen hauchen wir den Worten Leben ein und verwandeln uns in andere Figuren. Das ist das großartige am Theater, man darf alles ausprobieren und sich neu erfinden.