

## **Alles anders als geplant - Alles gut**

### **Improvisations-Workshop für Frauen**

Das Leben hält sich selten an unsere Pläne, es überrascht, verwirrt und fordert uns heraus. Unerwartetes bringt uns aus dem Takt und stört vertraute Abläufe und Strukturen. Plötzlich bewegen wir uns im Unbekannten. Und genau da beginnt Improvisation.



In diesem Workshop erkunden wir spielerisch, wie wir dem Unvorhersehbaren begegnen können: mit Offenheit, Präsenz, Spontaneität und mit Vertrauen in die eigene innere Beweglichkeit.

Wir üben nicht, perfekt zu reagieren, wir üben da zu bleiben, wenn etwas anders kommt, als wir denken. Mit offenem Blick, mit wachem Körper und Humor.

Mit Methoden der angewandten Improvisation erforschen wir, wieviel Kraft und Inspiration im Nicht-Wissen liegt. „Fehler“ sind erlaubt und sogar willkommen, denn sie bringen uns weiter.

Beim Improvisieren spüren wir unsere Lebendigkeit und unsere schöpferische Kraft genau dann, wenn wir planlos sind und aus dem Moment heraus handeln.

#### **Was dich erwartet:**

- Kreative Übungen und Storytelling aus der angewandten Theaterimprovisation
- Spielerisches Training für Spontaneität und Co-Kreation
- Ein sicherer Raum für Selbsterfahrung und für echte Begegnung – mit dir selbst und anderen Frauen
- Raum zum lustvollen Ausprobieren, Scheitern, Lachen und Wachsen

Kein Schauspieltraining - Keine Vorkenntnisse notwendig - Vielleicht bequeme Kleidung



**Workshopleitung: Sonja Zeisel-Muchitsch [www.beratungwirkt.at](http://www.beratungwirkt.at)**

- **Wann: Samstag, 31.1.2026 von 11:00 bis 14:00 und 15:00 bis 18:00**
- **Wo: Salon Sechshaus, Sechshauserstraße 48/1/2, 1150 Wien**
- **Wieviel: 120 Euro**
- **Anmeldung und offene Fragen unter [sonja.zeisel-muchitsch@beratungwirkt.at](mailto:sonja.zeisel-muchitsch@beratungwirkt.at)**