



Achtsamkeit,  
fantasie  
UND ROLLENSPIELE



MARCUS HELM

# Achtsamkeit, fantasie UND ROLLENSPIELE

Unser Leben und unser Alltag stellt uns immer wieder vor Herausforderungen. In unserer Leistungsgesellschaft ist es nicht selbstverständlich sich Zeit für sich und seine Selbstfürsorge zu nehmen. Dabei ist es doch wichtig immer wieder in seine Balance zu finden. Erst wenn wir selbst zur Ruhe kommen und in unsere Kraft finden, können wir unsere Ressourcen wieder stärken, das Selbstwerterleben und die Selbstwirksamkeit steigern. Denn erst wenn wir uns spüren wissen wir intuitiv was gut für uns ist.

In diesem Schauspielkurs wollen wir ganzheitlich und individuell unserer Persönlichkeit nachspüren und Ausdruck verleihen. Dazu dienen uns einfühlsame Atemübungen, Bewegungsspiele, meditative Praktiken, Improvisationen und natürlich Schauspielpraxis. Alle sind willkommen, die sich trauen auf sanfte Weise ihre Komfortzone zu verlassen und Spaß an Fantasie- und Rollenspiele haben.

**Alter:** 14 bis 99 Jahre

**Bitte mitbringen:**  
Bequeme Kleidung,  
Meditationskissen,  
ausreichend zu Trinken,  
Requisiten und  
Erinnerungsstücke  
aus der persönlichen  
Biografie, Block und  
etwas zu Schreiben.



## MARCUS HELM

- 1999 – 2004 Studium an der Akademie für darstellende Kunst, adk-ulm
- Seit 2005 freischaffender Theaterpädagoge, Regisseur, Schauspieler, Autor, Anti-Stress-Coach (Yoga)
- Seit 2021 Integrationskraft für Kinder mit Einschränkungen

**kontakt@marcus-helm.de · [www.marcus-helm.de](http://www.marcus-helm.de)**