

## DRIE DAAGSE CLOWNWORKSHOP MINDFULNES MET EEN RODE NEUS

Clownworkshop in Klooster Huissen 25-27 oktober 2024

Start: vrijdag 25 oktober 19.30 uur Einde: zondag 27 oktober 15.30 uur

Locatie: Dominicanenklooster Huissen ( nabij Arnhem)

Prijs: A 329 B 399 C489

Informatie en aanmelding: 026-3264422 <https://www.kloosterhuissen.nl/p/1512>

In de workshop gaan we op zoek naar de clown die met volle aandacht present is. De clown die aanwezig is in het moment, met alles wat zich daar in aandient. Het draait om de clown die vol vertrouwen 'ja' zegt, en nieuwe kansen omarmt.

Je ademt. Je verwondert je over de kleinste dingen. Je bent aandachtig en opmerkzaam in het nu. Je bent je gewaar van je lichaam en van wat je in beweging brengt. Je kijkt zonder oordeel naar jezelf. Je laat je verwarring en twijfel toe, ook je verlegenheid en je ontroering, je plezier.

Tijdens oefeningen durf je te lukken én te mislukken. Je wordt zichtbaar. Je laat jezelf zien aan het publiek (de andere deelnemers). Je geeft en je ontvangt applaus. We zullen lachen om elkaar en genieten van onze eigen en elkaars eigenaardigheden. Zo beoefen je de levenskunst van de clown en verwerf je vrijheid in jezelf.

Het programma is een afwisseling van het oefenen van je zintuigen, dansen, het lijf bewegen, aandachtsoefeningen en clownsoefeningen met en zonder rode neus.

De sfeer is ingekeerd en intens, maar ook uitgelaten, los en vrolijk. Zo maak je mind~fool kennis met de clown in jezelf. Er zijn momenten om met elkaar ervaringen uit te wisselen en tot rust te komen

Ervaringen van deelnemers:

*- Mooie opbouw in het programma, waardoor een ieder zich vrij genoeg leek te voelen om zich samen en later alleen als clown te laten zien!*

*- José had positieve aandacht voor wat op dat moment aan de orde was, was goed afgestemd en sloot goed aan bij behoeften van individu en/of groep.*

*- Flexibel en tevens structuur biedend.*

*- Grappig: José weet wat ze doet terwijl het soms leek of ze maar wat deed...*