

THEATER & PERFORMANCE

01



DEIN KÖRPER SPRICHT

Bewegung, Gestik und Stimme sind wirkungsvolle Mittel, um Ideen und Gefühle auszudrücken.

JEDER KÖRPER KANN PERFORMEN!

Es gibt keinen „idealen“ Körpertyp. Jeder kann auf seine eigene Weise am Theater und an Performances teilnehmen.



02

03



WOHLBEFINDEN IST WICHTIG!

Du hast das Recht, bei Auftritten deine eigenen körperlichen und emotionalen Grenzen zu setzen.

HÖR ZU UND ANTWORTE!

Eine Aufführung ist oft ein gemeinsamer Prozess, bei dem man auf andere, den Raum und die Energie des Publikums reagiert.



04

05



WÄRMT EUCH VORSICHTIG AUF!

Aufwärmübungen bereiten deinen Körper, deine Stimme und deine Konzentration vor, damit du sicher und achtsam auftreten kannst.