DIE CLOWNIN AM MEER:
VOM GLÜCK DER UNVOLLKOMMENHEIT

KURSNUMMER: **OUC 27**
KURSZEIT: **ca. 3-4 Std./Tag**
PREIS: **€ 1195**



Kristina Mohr:

Die Hamburgerin ist Clownin (TuT), Saxophonistin & Dipl. Psychologin. Sie wirkt seit 2006 freiberuflich als Musikerin, Musik-Clownin und Trainerin für Clownerie & Entspannung. Geprägt ist ihre Arbeit besonders von Patch Adams, Franki Andersen (Fool), Jan Garbarek und der Achtsamkeitspraxis von Thich Nhat Hanh.

Als komische Figur EMMI MEYER wurde sie Jahressiegerin der Unprojekte der europäischen Kulturhauptstadt 2010. In „Clownin Lottes Zirkus-Träume“ flog sie mit Tausenden von Kindern zum Mond - auch in Kirchen & Flüchtlingsunterkünften.

Als Trainerin bietet sie seit 2004 Clownerie-Kurse für Erwachsene und entwickelte die beliebte „Glücksübung“. Seit 2014 gibt sie mit Hingabe reine Frauenkurse. Durch ihre schelmische, achtsame und herzliche Art springt der Funken mühelos über: Für Lebensfreude, Schabernack und Spiel im Hier & Heute, und um beherzt "auf der Straße zu pfeifen". So wie wir sind.

„Auf der Rückseite des Schmerzes liegt das Gold... deine bunte Quelle und Musik“ Kristina Mohr

„Wir spielen das Leben“ Louis Armstrong

18.09. – 25.09.2027

Für neugierige lebenshungrige Frauen bis 77++, die am Meer kreativ, humorvoll & mal ganz anders auftanken wollen.

Sonne, Clownspiel, Strand & Schabernack... was für eine traumhafte Auszeit zum Herbstanfang!
Genüsslich am Meer sein - spielen und faulenzen. Lachen und Staunen. Urlaub mit dem Einstieg in den Zauber der roten Nase verbinden? Auja! Das sanfte Clownin-Erwachen führt Dich zu Deiner ureigenen Kraft, um in Lebensfreude und neuer Energie zu baden. Schalte Dein Denken aus und hüpfe in ein verschmitztes Abenteuer - mit „Glücks-Übung“ und Schabernack. Auftanken im Urlaub par excellence.

Dieses Ferienseminar für Frauen bietet einen leichten sowie rasanten Einstieg in die Figur der Clownin, die in jeder von uns wohnt. Mit ihrem staunenden Herzen und der wertschätzenden Neugier lässt sie uns wie neugeboren die Welt so annehmen, wie sie ist – um sie dann auf den Kopf zu stellen. Unter behutsamer und verschmitzter Anleitung!
Mit humorvollen Übungen aus dem Körper- und Emotionstheater, sowie Tanz, Phantasie und Achtsamkeit wird das natürliche Spiel gefördert und ein freier Raum für das etwas andere in uns geboten: mit Neugierde, Verrücktheit und Spaß.
Als ob das freie innere Mädchen im Hier und Jetzt hervorlugt – mit Geschichten, Träumen und der Unmittelbarkeit der Gefühle. Allein die Suche danach fördert die erwachsene Unbeholfenheit des Spiels zutage und lässt komische und berührende Situationen entstehen.

Du bist beim Clownin-Ferien-Seminar richtig, wenn ...

- Du große Lust auf rote Nase, komische Bewegung & Spiel hast, ohne dass Du Vorerfahrungen mitbringen musst (die aber auch nicht hinderlich sind). Widerstände willkommen!

- Du allein reisen und eine wertschätzende Gemeinschaft unter Frauen jeden Alters erleben möchtest (oder mit Freundin)
- Du Dir wünschst, Alltagsgedöns, Ernsterei und Perfektionsallüren abzulegen und mehr über dich selbst zu lachen
- Du den Clownin-Workshop mit viel Zeit für entspannten Urlaub am glitzernden Meer mit Sandstrand, Olivenhain, Küstenspaziergänge, viel Grün und Café verbinden möchtest - allein oder gemeinsam, wie Du willst.
- Du stabile psychische / physische Gesundheit und „Gehfähigkeiten“ mitbringst für die Wege zwischen Appartement, Kursraum, Restaurant & Strand (ca. 15 Min. fußläufig).
- Du Dich von einer verschmitzten behutsamen Kursleitung anstecken und inspirieren lassen möchtest, die es liebt, Dich zum Spielen zu bringen.

Und immer ist der eigene Genuss unser Kompass!

Kommst Du mit auf die zauberhafte Insel am Meer?

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- Unterbringung zu zweit im DZ (großes Apartment, Kategorie 2 mit geteilten Bad und Wohnküche, Preisgruppe A (ohne Meerblick))
  Gegen Aufpreis:
  - ➔ DZ zur Alleinbenutzung: 50 - 100 € pro Person & Woche
  - ➔ Kategorie 1 (= eigene DU/WC): 30-40 € pro Person & Woche
  - ➔ Preisgruppe B (= eingeschränkter Meerblick): 20 € pro Person & Woche
  - ➔ Preisgruppe C (= Meerblick, bessere Ausstattung): 60 € pro Person & Woche
  - ➔ Preisgruppe L (= Meerblick, Klimaanlage) 110 € pro Person & Woche
  - ➔ Preisgruppe LX (= Luxus, Meerblick, Klimaanlage) 150 € pro Person & Woche
- Teilnahme am Ferien-Seminar
- Vegetarische/Vegane Halbpension
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Korfu (samstags von 09:00-22:30 Uhr)