



Regio-Seminar: Leverkusen, Oberbergischer Kreis, Rheinisch-Bergischer Kreis

SELBSTHILFEAKADEMIE-NRW.DE

powered by
Selbsthilfe

Den eigenen Mut spielerisch entdecken

Theaterpädagogischer Workshop rund um das „Mutigsein“

Referentin: Svea Menne, Theatertherapie (B.A.)

Viele Teilnehmer*innen von Selbsthilfegruppen kennen das: Wir wissen, was wir wollen – doch im entscheidenden Moment fehlt der Mut. Zweifel halten uns zurück – z.B. Wie kann ich Neues ausprobieren? Woher nehme ich den Mut zum „Nein“-Sagen? Wie kann ich mich besser in meine Selbsthilfegruppe einbringen?

In diesem Seminar entdecken wir spielerisch, wie es sich anfühlt, mutig zu sein. Mit Methoden aus dem Theater üben wir, zu uns selbst zu stehen, unsere innere Stärke zu spüren und Mut in die Tat umzusetzen. Körper- und Stimmübungen helfen, Ruhe und Selbstvertrauen zu entwickeln. Eingeladen sind alle Selbsthilfe-Aktiven – natürlich auch ohne Vorerfahrung im Theaterspielen. Unter Anleitung einer Theatertherapeutin (B.A.) schaffen wir einen vertrauensvollen Raum, um Neues auszuprobieren und eigene Grenzen zu erweitern. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, eine Prise Mut und Freude an kreativen Methoden.

Inhalte:

- Was bedeutet Mut für mich? Wie finde ich Zugang zu „meinem Mut“?
- Wie kann ich Mut in die Tat umsetzen?
- Übungen mit Körper und Stimme
- Kleine szenische Übungen aus der Theaterpädagogik
- Spielfreude, Kreativität und Selbstbestimmung erleben

Datum: 21. März 2026 | 10 – 16.30 Uhr

Veranstaltungsort: DRK – Refrather Treff
Steinbreche 30, 51427 Bergisch Gladbach

Anmeldung per Link: <https://forms.office.com/e/YuwVMQ1Ryi?origin=lprLink>



Ein Regio-Seminarangebot der Selbsthilfeakademie NRW
in Kooperation mit:

**Selbsthilfe-Kontaktstellen Leverkusen, Oberbergischer
Kreis und Rheinisch-Bergischer Kreis**

Die Selbsthilfeakademie NRW veranstaltet kostenfreie Seminare für Menschen aus der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe und wird unterstützt von der **AOK NordWest** und der **AOK Rheinland/Hamburg**.

