

## SZENISCH-KREATIVE UND KÖRPER- BZW. BEWEGUNGSORIENTIERTE WARMING-UP-ÜBUNGEN FÜR GRUPPEN

Wahlseminar für Psychodrama-Psychotherapeut:innen in Ausbildung unter Supervision, Fortbildungsseminar für Psychodrama-Psychotherapeut:innen

**Seminarleitung:** Mag.<sup>a</sup> Sonja Hintermeier, MSc & Christine Pichlhöfer, MSc

**Datum:** Freitag, 3.11. bis Samstag, 4.11.2023

**Ort:** Wien

### **Seminarbeschreibung:**

Jeder psychodramatische Prozess beginnt mit einer Erwärmungsphase, in der die beteiligten Personen für einander und für ihre eigenen, individuellen Themen erwärmt werden, bevor gruppen- oder protagonist:innenzentrierte Aktionen stattfinden können. In diesem Seminar werden Warming up-Übungen, die sich für Psychodramagruppen besonders gut eignen, vorgestellt und miteinander ausprobiert. Dabei werden kreativ-szenische Übungen mit Materialeinsatz ebenso wie körper- oder bewegungsfokussierte Übungen erlebt und anschließend reflektiert, für welche Zielgruppen sich das Warmup besonders eignet, welche psychischen Ebenen jeweils angesprochen und für welche Prozesse jeweils erwärmt wird. Wir werden ebenso darüber reflektieren, welche dieser Erwärmungstechniken auch im Einzelsetting anwendbar sind. Ziel ist, dass alle Teilnehmer:innen die Entwicklung/Wahl eines Warm-ups theoretisch begründen können und in der Durchführung mehr Sicherheit erlangen.

**Art:** imaginativ, kreativ und symbolorientiert

**Dauer:** 20 UE

**Arbeitszeiten:** Fr, 14:00-21:00 und Sa, 9:00 – 19:00

**Anmeldung/Information: per Email an:**

psychodrama@pichlhoefer.eu