



vhs Oberland e.V.

vhs-Zentrum Holzkirchen-Otterfing-Valley-Warngau

Ein kleiner Auszug aus unserem Januar-Programm

Alles im Griff: Windows 10, Winword und Internet,

08.01.2024, 13:30 Uhr, vhs-Raum 04

vhs.online: 12 Zutaten für ein erfülltes Leben,

08.01.2024, 19:00 Uhr, Zoom

Kinderporträt mit einer professionellen Kamera + Fotobearbeitung in Photoshop,

09.01.2024, 18:00 Uhr, vhs-Raum 01

Englisch für Pflege- und Gesundheitsberufe A2/B1,

09.01.2024, 18:30 Uhr, vhs-Raum 03

Yoga am Morgen,

10.01.2024, 08:15 Uhr, MZR Probst-Sigl-Str.

vhs.online: English Conversation B1/B2,

10.01.2024, 19:00 Uhr, Zoom

Sanftes Yoga - Vital und beweglich ein Leben lang,

12.01.2024, 08:00 Uhr, vhs im Atrium

vhs.hybrid: Digitale Spuren im Netz,

12.01.2024, 19:00 Uhr, vhs-Raum 06 & Zoom

Alpine Expeditionen im Wandel der Zeit Nanga Parbat bis Cho Oyu,

15.01.2024, 19:00 Uhr, Warngau, Altwirt

vhs.hybrid Indien heute: Gesellschaft, Kultur, Politik Teil 1,

15.01.2024, 19:00 Uhr, vhs im Atrium & Zoom

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson,

15.01.2024, 19:30 Uhr, vhs-Raum 06

Unser Sonnensystem, eine ganz besondere Insel in unserem Universum?,

20.01.2024, 17:00 Uhr, Mü., Volkssternwarte

vhs.online Soft Skills im Beruf erfolgreich einsetzen,

22.01.2024, 18:30 Uhr, MS Teams

Funktionsgymnastik mit Hatha Yoga Elementen,

24.01.2024, 17:15 Uhr, vhs im Atrium

Oman - Urlaub wie bei alten Freunden,

25.01.2024, 19:00 Uhr, vhs-Raum 01

HERZKRANK? Schütze Dich vor dem Herzstillstand!,

25.01.2024, 19:00 Uhr, Holzki., FoolsTheater

vhs.online Mit Stress gut umgehen,

29.01.2024, 18:30 Uhr, MS Teams

Vortrag ADFC: Peru - Ecuador - Ein Multivisionsvortrag,

30.01.2024, 19:30 Uhr, vhs-Raum 06



Quelle: Giulia Goldammer (Foto: Jürgen Bauer)

**Das ganze Leben ist Theater:
Einführung in das Improvisationstheater**

Täglich agieren, reagieren & improvisieren wir. Wir spielen alle möglichen Rollen, doch oft bremsen wir uns in unserem Ausdruck, haben Impulse, denen wir nicht folgen oder fühlen uns gefangen in einer Rolle, die wir nicht mehr spielen wollen. Das Theater ist ein Ort, an dem andere Gesetzmäßigkeiten herrschen. Ein Kosmos im Kosmos. Dort ist alles möglich. Dort können Grenzen überwunden werden, die uns im alltäglichen Leben oft einschränken. Das Improtheater hat die Macht, Grenzen aufzulösen. Alles ist möglich, sobald du dich öffnest.

Abseits des leistungsorientierten Draußen kreieren wir spielerisch einen lustigen, lebensbejahenden Raum, in dem Fehler machen und Freude daran haben das Allerwichtigste ist. Du wirst spielen, im Publikum sitzen, wirst in deinem Ausdruck kreativ und Anderen mal ganz anders begegnen. Deinen Alltag wirst Du danach besser meistern.

Giulia Goldammer ist Film- und Theaterschauspielerin und Dozentin für Improvisationstheater in München.

Sa, 06.01.2024 & 07.01.2024, 10:00 – und Sa, 13.01 & 14.01., 09:00 Uhr (Fortgeschrittenen-Workshop)

Holzkirchen, vhs im Atrium

Um Anmeldung wird gebeten unter:
Holzkirchen@vhs-oberland.de oder

Tel: 08024 46789-0.