

## Leicht & Lebendig-Urlaub und Impro-Theater 1.5.- 6.5.2018 im Schloss Oberbrunn (Chiemsee Nähe)

mit Hubert Ehlert und Dr. Dorothea Bähr



Hügelige Wälder und Wiesen, klare Seen, Bäche und Flüsse locken ins Freie hinaus. Viele Zimmer schauen aufs Alpenpanorama hinter Wiesen und Wald.

Leicht & Lebendig lädt ein zum Entspannen, Genießen und Erholen. Grundlage ist Dynamische Entspannung, eine bewährte Kombination. Einerseits mit Bewegung nach Musik – von Power bis meditativ – einerseits. Andererseits mit verschiedenen Formen von Bei-sich-Sein und Still-Werden – darunter achtsam-nährende Berührung. Sie hilft, im inneren Raum anwesend zu sein und den Moment zu genießen.

Impro-Theater öffnet Räume, in denen das Potenzial von Kreativität und Spontaneität spielen kann. „Ich suche jemanden für ein Abenteuer, das bestanden sein möchte,“ .. sagt Gandalf der Zauberer zum kleinen Hobbit. Dem ist das erst mal unangenehm. Doch unmerklich wächst er hinein in eine unglaublich spannende Geschichte. Er kehrt als jemand zurück, der sich der „Weisheit der Unsicherheit“ (Deepak Chopra, die sieben geistigen Gesetze des Erfolgs) ausgesetzt hat. Impro-Theater ist in erster Linie Spiel und Spaß – und es wendet sich hier an Menschen, die es mal probieren wollen (Infos zu Dr. Dorothea Bähr [www.useprimadora.de](http://www.useprimadora.de)).

Der Urlaubsaspekt steht im Vordergrund. Die Tage sind erlebnisreich und spannend; gleichzeitig sind sie erholsam und gut geeignet zum Auftanken. Schwierige Themen und Alltagsorgen lösen sich darin auf, wie Wolken in der lachenden Frühlingssonne.

### Termin

L&L-Urlaub und Impro-Theater 1.5. bis 6.5.2018 im Schloss Oberbrunn ([www.schloss-oberbrunn.eu](http://www.schloss-oberbrunn.eu)). Teilnahme 300 € / 140 € Hartz4 u.ä.; plus U/V (200 – 310 EUR) Verlängerung ist möglich.

Info + Anmeldung: Tel. 040-764 11 321, Email: [leicht.lebendig@online.de](mailto:leicht.lebendig@online.de)  
[www.leicht-und-lebendig.de](http://www.leicht-und-lebendig.de)