

Elke Schmid

Trainerin für Schauspiel und die Kunst des Gehens. Freischaffende Regisseurin.

Studium der Theaterwissenschaft, Neue Deutsche Literatur, Geschichte an der LMU München. Private Schauspielausbildung auf der Basis von Gehen bei Gerhardt Rieckmann in München. Eigene Inszenierungen seit 1989.

Seit 1995 zahlreiche Theaterprojekte unter dem Label **EXIT Ausgangspunkt Theater** - kontinuierliche Entwicklung und Erforschung von underacting als Theatersprache.

Mitbegründerin und künstlerische Leitung (2000 - 2009) von zeitraumexit e.V. in Mannheim, ein interdisziplinäres Künstlerhaus mit dem Schwerpunkt Theater / Performance / Bildende Kunst und der jährlichen Ausrichtung des Festivals WUNDER DER PRÄRIE.

Künstlerische Beratung für anna huber compaignie und Tanzcompagnie RUBATO.

Kontakt

Elke Schmid
Telefon +49.171.8219335
info@gutgehen.com

www.gutgehen.com

gut gehen

Training für sicheres Auftreten



gut gehen ist Fortschritt

Nimmt es nicht tatsächlich wunder zu sehen, daß der Mensch nun schon so lange geht und sich noch niemand gefragt haben sollte, warum er geht, wie er geht, ob er geht, ob er nicht besser gehen könnte, was er beim Gehen macht, ob es nicht möglich wäre, seinen Gang zu regeln, zu verändern, zu analysieren: Fragen, die sämtliche philosophischen, psychologischen und politischen Systeme betreffen, mit denen sich die Welt beschäftigt hat.

- Honoré de Balzac -

das Gehen

Das Gehen ist so selbstverständlich wie das Atmen. Evolutionär betrachtet, kommt der Mensch aus dem Vier-Beiner-Gang.

Kinder erlernen das Gehen gegen Ende des ersten Lebensjahres - über Krabbeln, Stehen und Fallen. Deshalb nennt man das Gehen auch „verhindertes Fallen“, das bei jedem Schritt ausgeglichen werden muss. Von Anfang an bewegt sich das gesunde Kind im Gehen ganz natürlich, genauso wie es intuitiv richtig atmet.

Mit dem Druck des Erwachsens in der heutigen Leistungsgesellschaft vermindert sich häufig diese natürliche Bewegung. Das „Haltung im Leben annehmen“ wird zum Festhalten, verbunden mit minimalen körperlichen Verschiebungen. Diese Verschiebungen aus der Körpermitte manifestieren sich über viele Jahre hinweg, wirken sich auf alle Gelenke aus und sind als gewohnter Bewegungsablauf im Körper abgespeichert.

Sie sind Teil unserer Körpersprache und Selbstaushdrucks.

gut gehen

richtet sich an Menschen, die interessiert sind, ihr eigenes Gehen genauer zu analysieren und zu verstehen. Gehen wird hierbei als ein komplexer, ganzkörperlicher Bewegungsablauf verstanden, der in der Arbeit in all seine Einzelteile zerlegt wird, um anschließend bewusster damit umgehen zu können. In einem fortlaufenden Training wird der Bewegungsablauf neu kodiert, um die eigene Fitness, Präsenz und Selbstsicherheit aus der täglichen Bewegung des Gehens zu gewinnen.

gut gehen

- ▶ bewegter zu gehen
- ▶ sicher auftreten
- ▶ mehr Präsenz
- ▶ alltägliche Wege optimal nutzen
- ▶ mehr Wohlbefinden
- ▶ baut Stress ab

der Weg

- ▶ Re-Aktivierung der Körperachsen, um aus der Dynamik des eigenen Körpers zu gehen
- ▶ Schritt für Schritt den eigenen Gang verbessern
- ▶ jeden Fortschritt in den Alltag integrieren
- ▶ Körperbewusstsein entwickeln
- ▶ die positive Wirkung unmittelbar erfahren

Angebote

- ▶ halbtägiges Einführungsseminar
- ▶ fortlaufendes Gruppen- oder Einzeltraining als wöchentliches Intensivtraining von 30 bis 60 Minuten
- ▶ Coaching am Arbeitsplatz oder zur persönlichen Weiterentwicklung

