

# SELBST WIRKSAMKEIT & ENTFALTUNG

erleben und erfahren

**Atem & Gesundheit und der gute Umgang mit sich selbst**  
**22. März & 08. November 2025**  
 Eine Wanderung mit Erlebnis-Workshop!

Ich arbeite mit der **Michael Chekhov Methode** (die eigene bildhafte Vorstellung schulen, konzentriertes Ausstrahlen und konstantes Geben und Empfangen, schöpferisch werden in und durch die natürliche Umgebung, der eigenen künstlerischen Empfindung vertrauen, die kreative Transformation des Erlebten), und werde auch **Wahrnehmungs- und Atemübungen** anbieten.

**Das Ziel des Workshops:** Der eigenen Intuition folgen, Stille und Ruhe erleben, Geschichten die auftauchen schreiben, und das Erlebte teilen, Inspiration schöpfen. Daraus kann sich eine neue, erfrischende Ausrichtung für den Alltag eröffnen.

**Eine Einladung:** In Verbindung gehen, spüren, die kreative, spielerische Seite nähren, die Wahrnehmung schärfen, der eigenen Kreativität folgen und freien Lauf lassen, das Nährende des Waldes, der Natur erleben, sich dafür öffnen. **Einfach sein!**

## WANDERN MIT ERLEBNISWORKSHOP

- Termine:** 22. März 2025  
08. November 2025
- Uhrzeit:** ab 10:30 Uhr bis ca. 17:00 Uhr
- Ort:** Info bei Anmeldung
- Anreise:** selbständig und/ oder in Fahrgemeinschaften
- Kosten:** € 75,- (€ 60,- für Fortsetzer)

### Info:

Mehr Information zum Ort bei Anmeldung.  
 Dem Wetter entsprechende Kleidung und Schuhwerk tragen.  
 Teilnahme auf eigene Gefahr. Es wird keine Haftung übernommen.

### Kontakt:

Mag. Andrea Beringer: 0043 (0) 699 1234 9763  
 info@andreaberinger.at | www.andreaberinger.at

### Anmeldung:

Per E-Mail an info@andreaberinger.at  
 Verbindliche Anmeldung bitte bis spätestens zwei Wochen vor Workshopbeginn.



*Spielen, Singen  
& Bewegen in  
der Natur*

### WORKSHOPLEITUNG:

Mag. Andrea Beringer  
[www.andreaberinger.at](http://www.andreaberinger.at)

Lehrerin der Michael Chekhov Schauspiel Methode, Tanztherapeutin, Tanzpädagogin, Humor-Beraterin und Lehrerin für Atem und Gesundheit.

Andrea war 5 Jahre Mitglied der Theatergruppe Panoptikum. Seit 1995 arbeitet sie freiberuflich in einer Gemeinschaftspraxis als Psychotherapeutin, Tanztherapeutin und Coach.

*Jetzt anmelden!*