

# Tervetuloa torstaina 10.8.2023 klo 14-16 Römperiin Läsnäolo-työpajaan!

Kahden tunnin aikana osallistujat pääsevät harjoittelemaan aitoa läsnäoloa, tässä hetkessä elämistä, seuraavien teemojen kautta:

- *Teatterin näkökulma läsnäoloon*
- *Jännittäminen, rentoutuminen ja keskittyminen*
- *Tietoinen havainnointi*
- *Huomion siirtäminen pois itsestä*
- *Kuuntelu*

Kokonaisuudesta vastaa Johannes Lahtela. Ei ennakkoilmoittautumista.

