

התמודדות עם
מצבי לחץ, עם
הצפה ריגשית
והרבה מחשבות
שליליות.

הרצאת zoom או הרצאה פרונטלית

שרה פון שוורצה

שחקנית, במאית ומחזאית ישראלית. את חייה, שעברו טלטלות רבות, כגרמניה-יהודייה-ישראלית מביאה לידי ביטוי במחזה שכתבה ושיחקה בו, "בין שני עולמות"

צריך לפנות לגוף מבחוץ ולהכניס תנועה ומנוחה. לדעת לנשום נכון, לציין את נקודת הציון השלילית ולהפוך אותה לחיובית. שרה במהלך ההרצאה תתרגל נשימות והרפייה. שיחה מרגיעה ומעשית

דרך כישורי המשחק שלה ובאמצעים פשוטים מדגימה פון שוורצה, לנגד עינינו, אפשרויות להרגעה. בהרצאה משובצים סיפורים מניסיונה כשחקנית ומתחנות משמעותיות בחייה. הרצאה מעוררת מחשבה, ובהחלט יכולה לגרום לשינוי.

לעמוד של שרה פון שוורצה <<



מרכז המרצים לישראל

בית להרחבת דעת

לפרטים נוספים והזמנת הרצאה:

טל. 03.6136444 | www.hamartzim.co.il | info@hamartzim.co.il