

Stimmen der Kursteilnehmer zum Yoga-, Qi Gong- und Kampfkunst-Unterricht:

„Es ist ein Training, das verdeutlicht, wie intensiv die geistige Vorstellungskraft und der Körper mit seinen Reaktionen zusammenhängen. Es gibt mit in jedem Moment die Chance, mich bewusst auf meinen Körper und die bildende geistige Kraft zu konzentrieren und zu spüren, was ich im Moment brauche. Eine wichtige Anforderung, die ich an ein gutes Training stelle, ist, dass ich mir für das tägliche Training zu Hause ein eigenes Programm zusammenstellen kann. Dafür ist das Yoga und Qi Gong/Tai Chi Training von Mario Freivogel perfekt geeignet. Das Training gibt mir immer wieder die Möglichkeit um mich in Stress-Situationen wieder ruhig und konzentriert werden zu lassen.“

(Ilka Metzner, SchauspielerIn, Anfang Dreißig)

„Mir helfen die erlernten Formen des Yoga, Qi Gong/Tai Chi und der Kampfkunst, mich in Drucksituationen besser zu entspannen, meine Aufmerksamkeit auf meine Darbietung zu fokussieren, Nervosität schneller abzubauen. Außerdem spüre ich, dass sich meine „Bühnenpräsenz“ durch ein höheres Körperbewusstsein merklich verbessert hat. Ich halte Mario Freivogel für einen hervorragenden Lehrer in diesen Bereichen...“

(Till Paulmann, Musiker, Mitte Dreißig)

„Herr Freivogel ist ein wunderbarer Lehrer, voller Ideen, präzise und mit unglaublichen Kenntnissen über Körper, Geist und Seele. Durch seine Herangehensweise habe ich eine Idee von einem schmerzfreien Leben bekommen. Er zeigt, was Hilfe zur Selbsthilfe heißt, und doch möchte auf die Unterrichtsstunden bei ihm nicht verzichten.“

(Britta Haye, Sozialpädagogin)

„Individuelle, persönliche Betreuung und kein hippestes Wellnessyoga – authentischer Yogalehrer“

(Elisabeth Dombek, Studentin)

„Yoga...eine Stunde den Körper fühlen, Entspannung erleben, individuelle Grenzen spüren. Eine Stunde mit Mario in ruhiger, aufmerksamer Gemeinsamkeit.“

(Christa Schutter, Pensionärin)

„Der Unterricht behandelt auf wundersame Weise immer genau das Passende! Ich spüre und bemerke das Fachwissen und die Kompetenz, die sich allerdings immer mit Spaß und einem zwinkernden Auge paart. Die Yoga- und Qi Gong-Stunden finden in sehr angenehmer Atmosphäre statt und erzielen sofort körperlich spürbare Wirkungen.“

(Jule Hoffmann, Malerin und Fotomodell)

„Ich komme, um Ruhe zu finden, meinen Körper zu entspannen, meine Mitte zu finden, Energie zu erfahren und zu sammeln, mit Belastungen umgehen zu können, Atem zu schöpfen“

(B. R., Lehrer)

„Die eigene Mitte zu finden. Belastungen hinzunehmen ohne zu zerbrechen. Freude am Neuen.“

(Dirk Wiechmann, Krankenpfleger)

„Wöchentliche Konstante in meinem Leben, die mir hilft, mich zumindest ein wenig auf mich zu konzentrieren und den beruflichen Stress in den Hintergrund treten zu lassen. Übung, die mir hilft nächtliche Panikattacken (das geht alles gar nicht) zu bearbeiten, zu dämpfen. Treffen mit freundlichen Menschen, zu denen sich ein Vertrauensverhältnis aufgebaut hat – Genuss pur!“
(K.R., Lehrerin)

Stimmen der Kursteilnehmer zum Schauspielunterricht:

Isabell Knispel, (2008)

Schülerin, Filmschauspielerin und Fotomodel, Miss Germany 2006, Stella-Adler-Schauspielschule New York 2008

Was ich an deinem Unterricht sehr schätze ist, dass ich lerne meinen Körper zu fühlen und zu beherrschen, sodass ich ihn effektiver beim Spielen einsetzen kann. Außerdem finde ich, hast du die Begabung "Vergrabenes", was äußert wichtig sein kann fürs Spielen, sanft hervorzulocken. Ich finde es toll, dass ich bei dir gelernt habe, mich selbst in die Rolle einzubringen. Das war einer der interessantesten Momente für mich und ich glaube enorm wichtig. Was ich auch sehr mag, sind die Übungen für die Stimme und Aussprache. Soweit ich mich mal umgehört habe, macht das nicht jeder Schauspiellehrer mit seinem Schüler intensiv, obwohl das doch so wichtig ist. Seitdem ich bei dir Unterricht hatte, verspüre ich mehr und mehr eine innere Ruhe. Als letztes, ich glaube, was ganz deutlich zeigt, dass du ein guter Lehrer bist, ist, dass nach jedem Mal Unterricht ich genau merke, dass ich wieder einen kleinen Schritt weitergekommen bin.

Ilka Metzner, Schauspielerin, Viewpoint-Lehrerin (2011)

Mario Freivogel unterrichtet respektvoll und mit Humor. Er gibt den Raum sich auszuprobieren, Fehler zu machen und daran Spaß zu haben. Ich habe bei Ihm nicht nur gelernt eine Rolle zu erarbeiten und mich frei auf der Bühne zu bewegen, sondern durch seine einfühlsame Art und durch sein großes Wissen über andere Gebiete, auch viel über mich selbst kennengelernt. Vielen Dank!

Maren Jentschke, Anfang 20, Schülerin(2009):

Ich habe nun seit längerer Zeit bei Mario Freivogel Schauspielunterricht und bin sehr zufrieden mit ihm.

Er gestaltet seine Stunden sehr individuell und somit auch sehr wirksam.

Besonders gut finde ich, dass er es schafft, die mögliche Konzentration in das gemeinsame Arbeiten zu bringen. Durch die Aufwärmungsübungen am Anfang wird man zu der benötigten Ruhe gebracht, damit man sich danach den gestellten Aufgaben widmen kann.

Mario Freivogel ist meiner Meinung nach selbst ein sehr begabter Schauspieler und bringt diese Gabe als Vorbildfunktion aber auch Hilfe in den Unterricht mit ein.

Er versucht zunächst die einzelnen Charaktere, die man darstellen soll, gemeinsam zu erarbeiten, gibt aber durch eigenes kurzes Spielen auch Anregungen. Trotzdem lässt er einem dem Freiraum, das letztendlich auf seine Art und Weise umzusetzen, insofern es der Rolle gerecht wird.

Das Arbeiten mit ihm an einzelnen Szenen ist sehr detailliert, diese wird in verschiedenen Versionen und bis in die Perfektion ausgearbeitet bis Schüler und Lehrer damit

einverstanden sind. Somit habe ich jetzt schon ein großes Repertoire an Möglichkeiten einen Charakter darzustellen.

Ich habe für mich schon viele Fortschritte gemacht und schätze die Zeit mit ihm als wirklich wertvoll und wichtig ein.

Nina Hensel, Studentin, (2011)

Die Arbeit mit ihm geht weit über gewöhnlichen Schauspielunterricht hinaus. In den Proben habe ich neben gewöhnlichen Schauspielpraktiken, wie Stimm- und Körpertechniken vor allem gelernt zu mir selbst zu stehen und einen freieren Zugriff auf meine Gefühls- und Gedankenwelt entwickelt.

Ich habe in ihm einen Schauspiel- und Lebenstrainer und einen Freund gefunden.

Die einzigartige Verbindung aus Yoga, Qi Gong und Schauspielunterricht ermöglichen eine Reise zu sich selbst, zu seinen innersten verborgensten Empfindungen und Fähigkeiten.

In der gemeinsamen Arbeit habe ich Energien und Kräfte in meinem Körper entdeckt und zu steuern gelernt, von denen ich zuvor nicht einmal geahnt habe, dass sie existieren.

Das Spielen befreit mich und so ist er mein Wegbegleiter auf dem Weg zu innerer Freiheit.

Dafür bin ich ihm dankbar.

Enrico Raths, (2011)

Der Schauspielunterricht bei Mario schenkt mir sehr viel Freude, Selbsterkenntnis und bereichert meinen Alltag.

Es macht mir viel Freude, ganz verschiedene Rollen auszuprobieren und so ganz verschiedene, neue Facetten in mir selbst zu entdecken und damit zu spielen. Mario überrascht immer wieder mit neuen, wertvollen Übungen aus einem offenbar unerschöpflichen Repertoire aus Schauspiel, Qi Gong, Yoga und Kampfkunst. Gerade diese Kombination schenkt mir mehr Bewusstsein und schärft meine Wahrnehmung für meinen Körper, meine Gefühle, Gedanken, Handlungen.

Dies, und das ist für mich wichtig, kann ich auch im Alltag anwenden: So kann ich mich in angespannten Situationen mehr entspannen, bewusster sein, mehr Leichtigkeit und Freude zulassen und alternative Verhaltensweisen ausprobieren. Ich empfinde Mario als sehr einfühlsam, aufmerksam und humorvoll.