



2-Tage Performance-Workshop

20./21 Juni 2020, 11:00 - 18:00 Uhr

Im Haus des eigenen Körpers

Dein Körper als Organ des Denkens und Handelns

Im Fokus steht dein eigener schöpferischer Prozess.

Leben ist Bewegung. Bewegung ist Veränderung.
Wandlung von Moment zu Moment.

Was sind deine eigenen Quellen?
Entdecke eigene zukünftige Potenziale.

In jeder Bewegung steckt ein unsagbares
Freiheitspotenzial.

**Die Basis dieser Arbeit ist zu finden in einer tiefen Verbindung
zum wahren Selbst. Die Kunst im Augenblick zu sein.**

- Eingefahrene und gewohnte Bewegungsmuster und Grenzen aufbrechen, neue Bewegungsmöglichkeiten entdecken.
- Arbeit am persönlichen Ausdruck, innerer und äußerer Haltung.
- In Bewegung - frei von Leistungsanspruch und Bewertung - neuen Impulsen folgen.
- Dem Unvorhergesehenen begegnen. Spontaneität und Vertrauen, Kraft und Beweglichkeit entfalten.
- In Bewegung und Ausdruck da sein, lebendig sein.

Der Workshop bietet dir die Möglichkeit, auf deine Bewegungen zu achten und Wege zu finden, wie du dich anders neu bewegen kannst. Dabei kannst du alle möglichen vergessenen und überholten Glaubenssätze, Gewohnheiten und Erinnerungen aufdecken. Du kannst durch deine Bewegung lernen, diese Gewohnheiten zu ändern und ganz neue Möglichkeiten freizusetzen.

„If you celebrate it, it's art, if you don't, it isn't.“

John Cage

Das Training besteht darin, in einen Raum nichtalltäglicher Weite von Vorstellung einzutreten, und von der Vorstellung etwas darstellen zu sollen, loszulassen. Im wechselseitigen Beobachten und Agieren und im gegenseitigen Bezeugen der Prozesse entstehen erste eigene Performance-Strukturen und eine Atmosphäre des Vertrauens, in der wir uns entspannen können und etwas tiefer in uns selbst ankommen.

“Life is Art and Art is Life.”

Ein Weg zu mehr Lebendigkeit und Freiheit, der deine Gewohnheits-Muster aufweckt und dir gleichzeitig neue Wege des Daseins in der Welt enthüllt. Mit dem Ergebnis: Ein Zuwachs an Bewusstheit und Freiheit und die Entdeckung der befreienden Kraft der Künstlerin/des Künstlers in dir.

Für die Teilnahme am Kurs sind keine spezifischen Voraussetzungen vorzuweisen. Gewünscht ist Offenheit für prozess-orientierte Erfahrungen mit Bewegung. Das Seminar ist für jedes Alter geeignet, eine Grenze nach oben gibt es nicht.

Du erlebst dich in einer kleinen Gruppe von/bis 8 TN. Ich arbeite mit dem, was Du dabei hast, mit deinem Körper und mit Deiner Persönlichkeit, auch einzeln in der Gruppe.

Ich unterstütze Dich gut geerdet zu sein, Dich im Fluss Deiner Bewegung zu erleben, und wie Du durch Widerstände in den offenen Raum gehen und Deine Authentizität genießen kannst.

Zeit: 20./21. Juni 2020, 11:00 - 18:00 Uhr, jew. 1 Stunde Pause

Ort: Werkstatt für freie Bewegung, Rothestraße 46a, 22765 Hamburg

Teilnahmegebühr: 270 €

Wenn du ein Thema aus dem Workshop für dich weiter bearbeiten oder vertiefen möchtest, besteht die Möglichkeit im Anschluss vom Workshop, ein Coaching mit mir zu vereinbaren.

60 Minuten Coaching 110 €.

Melde dich ganz bequem per E-Mail an. Ich freue mich auf Deine Teilnahme!

Herzliche Grüße

Deine

Christa Hansen

