

Irinas Workshop Angebote für die Frühlingsjam 2024



Workshop 1: Körperräume im Flow

Wir werden verschiedene Körperräume/Container in uns durch Berührung und Bewegung erforschen. Spielerisch erkunden wir ihre Struktur, ihre Bewegungsrichtungen und Inhalte. Wir schaffen (vielleicht neue) Netzwerke und Wege innerhalb unseres Körpersystems, die wir dann mit Leichtigkeit und Unangestrengtheit in Kontakt und Bewegung bringen. Wir kommen alleine und im gemeinsamen Tanz in den Flow, das heißt in einen Zustand des Bewegt- und Getragen-Seins indem wir lediglich geschehen lassen dürfen.

Workshop 2: Poetical Body

In diesem Workshop erkunden wir die Verbindung zwischen unserer Körperlandschaft und unserer kreativen bildhaften Mentallandschaft. Wir schaffen eine Brücke zwischen diesen zwei Ausdrucksformen indem wir vom Wahrnehmen und Bewegen zum intuitiven Schreiben/Malen und wieder zum Spüren und Bewegen gehen. Diesen Prozess wiederholen wir und bewegen uns dabei immer tiefer hinein zu einem Kern, zu dem Wesentlichen. Wir bewegen uns in gewisser Weise in einem Zyklus des stetigen Kompostierens und schöpfen dabei neuen und fruchtbaren Boden. Es wird ganz leicht, lebendig und spielerisch sein. Ich begleite euch auf diesem Weg, in Solo sowie Duet. Dieses Workshop-Format ist eines meiner absoluten Lieblinge.