

A woman with her back to the camera, wearing a purple dress with a pink sash, is leaning against the trunk of a large tree. She is positioned on a rocky bank next to a body of water. Her right arm is extended and resting on the tree, while her left arm is bent and held out to the side. The background shows a calm lake reflecting the sky and surrounding greenery.

Kontakt findet zwischen Grenzen statt

RÄUME im Innen RÄUME im Außen

**Erforschung mit Tanz, Bewegung
und dem Material Ton**

Wir sind so vielen Eindrücken von außen ausgesetzt. Häufig reagieren wir nur noch, statt unseren eigenen Impulsen zu folgen. Wir verlieren den Kontakt zu uns selbst und die Lust am Gestalten.

Fragen

Wie können wir unser Tun in Einklang mit uns selbst bringen? Und wie in Tuchfühlung mit uns selbst kommen? Können wir unseren Impulsen vertrauen, die dabei entstehen, und ihnen Ausdruck geben?

Antworten

befinden sich in uns selbst. Durch spielerisches Erforschen können wir wieder einen spontaneren Zugang zu unseren Empfindungen, Gefühlen und Inspirationen finden.

Es braucht dafür einen **Raum**, den wir uns zugestehen – einen Freiraum, der uns in die **Räume im Innen, Räume im Außen** und in die **Kontakt-Räume dazwischen** führt.

Unser Körper kann Wegweiser auf der Reise sein. Er hat seine eigene Weisheit, der wir folgen und uns anvertrauen können. Er führt uns in den Moment und ist zugleich das Medium, durch das unsere inneren Impulse in der äußeren Welt sichtbar werden.

Eine Reise

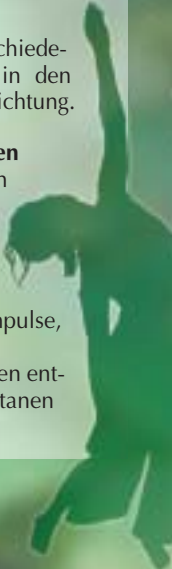
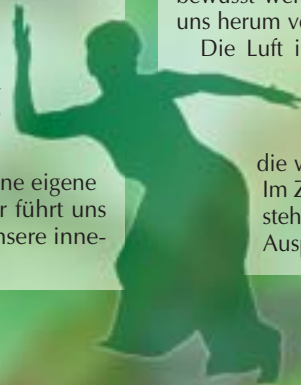
Unser Körper ist greifbar, spürbar, unmittelbar da in seiner Anatomie. Wir arbeiten mit unserem Skelett, mit unseren Knochen. Sie vermitteln uns Stabilität und Orientierung und schaffen Präsenz für unsere **Räume im Innen**.

In unseren Gelenken ist viel Spiel für Bewegung. Die verschiedenen Möglichkeiten und die Bewegungslust führen uns in den Tanzraum hinein: Wirbelsäule, Arme und Beine finden Ausrichtung.

Unsere Haut lässt uns die **Grenze** zu den **Räumen im Außen** bewusst werden. Im Tanz spüren wir, wie wir die Luft um uns herum verwirbeln und wie sie unsere Haut berührt.

Die Luft ist der unsichtbare **Kontakt-Raum** zwischen uns und dem Außen: zwischen anderen Dingen und anderen Menschen.

Wie ein Stück Ton formt sie sich durch die Impulse, die wir setzen - gleitend, drückend oder ziehend. Im Zusammenspiel mit einem Partner oder mehreren entstehen lebendige Kontakt-Räume, die zum spontanen Ausprobieren einladen.



Werkzeug

sind Körperarbeit, Wahrnehmungsübungen und Körperreisen. Diese führen uns in die Bewegungsforschung und den freien Tanz. In Verbindung mit dem Material Ton (im Abendkurs auch mit Malen und Schreiben) wird unser Erlebtes sichtbar und findet bleibend Ausdruck.

Inspirationen kommen aus dem Neuen Tanz, dem Body Mind Centering (BMC), dem Halprin Life/Art Process und der Laban Bewegungsanalyse.

Herzlich eingeladen sind

alle, die sich und das Leben erforschen wollen, die Freude an Bewegung und Tanz haben, oder diesen für sich (neu) entdecken wollen; die neue Gestaltungsmöglichkeiten für sich suchen. Tanzerfahrung ist nicht notwendig.





Katja Rendler

Seit 1998 als Ergotherapeutin tätig in der psychomotorischen Begleitung von Kindern sowie der Bewegungs- und Ausdruckstherapie mit Erwachsenen.

Sie hat eine Ausbildung in Bewegungs- und Ausdruckstherapie, Halprin Life / Art Process, USA, bei Anna Halprin und studierte New Dance bei Keriac, Dance Vision Institute.

Derzeit ist sie auch in der sozialpädagogischen Familienhilfe tätig.



Info und Kontakt

Katja Rendler
Klosestr. 32
76137 Karlsruhe
Tel. 0721 - 824 89 89
E-Mail: katreja@web.de