

# The Available Body mit Wilma Vesseur

Workshop am Freitag, 4. April 2025, 11.00-18.00 Uhr im Rösslisaal Trogen

\*English version on the next page



© Wilma Vesseur

## **Body-Mind Centering® und Moving BeYond: Somatisches als Grundlage für choreografische Performance-Arbeit**

Body-Mind Centering® spricht die unmittelbare Intelligenz unserer Billionen Körperzellen an. Durch Berührung und somatische (anatomische) Impulse wird der Körper – als Grenzbereich des Bewusstseins – zum feinsten Instrument im Liminalen: sensitiv, entscheidungsfähig und verfügbar.

"Liminal" (auf der Schwelle) bedeutet: 'Dazwischen sein', sei es zeitlich, räumlich oder als Zustand. In diesem Workshop thematisieren und somatisieren wir das Becken – nicht als sich-haltende Mitte, sondern als bewegliches Dazwischen. Wir erforschen die Knochen, Gelenke, Faszien und ja, auch die atmenden Fettzellen.

Wir entwickeln choreografische Arbeit aus der Quelle somatischer Bewegung, indem wir eine Toolbox nutzen, in der Raum- und Zeitelemente elastisch und flexibel werden und der/dem Performer\*in dienen. Vollumfänglich unterstützt, stellt sich der/dem Performer\*in dem Tanz, dem Moment und dem Ensemble zur Verfügung und geht über das Vertraute hinaus.

**Anmeldung bis am 28. März 2025 via [igtanz ost: info@igtanz-ost.ch](mailto:info@igtanz-ost.ch)**

Kosten: CHF 30.- (50% Ermässigung für Mitglieder der igtanz ost oder einer anderen IG Tanz)

Workshop-Sprache: Deutsch/Englisch

### **Ort**

Rösslisaal Trogen

Hinterdorf 5

9043 Trogen

# The Available Body with Wilma Vesseur

Workshop on Friday, April 4<sup>th</sup> 2025, 11.00-18.00 Uhr at Rösslisaal Trogen



© Wilma Vesseur

## **Body-Mind Centering® and Moving BeYond: Somatics as a Source for Choreographic Performance Work**

Body-Mind Centering® addresses the innate intelligence of our billions of body cells. Through touch and somatic (anatomical) impulses, the body – threshold of consciousness – becomes the finest instrument in the liminal: sensitive, decision-making and available. "Liminal" (on the threshold) means: 'being in between', whether in time, space, or as a state of being.

In this workshop, we explore and embody the pelvis – not as a stable center, but as a mobile "in-between." We bring the bones, joints, fascia, and yes, even the breathing fat cells into experience.

We develop choreographic work from the source of somatic movement, using a toolbox where elements of space and time become elastic and flexible, serving the performer.

Fully supported, the performers make themselves available to the dance, the moment, and the ensemble, going beyond the familiar.

**Registration until March 28<sup>th</sup> 2025 via ig tanz ost: [info@igtanz-ost.ch](mailto:info@igtanz-ost.ch)**

Costs: CHF 30.- (50% discount for members of ig tanz ost or any different IG Tanz)

Workshop language: German/English

### **Location**

Rösslisaal Trogen

Hinterdorf 5

9043 Trogen