



# SHAKING & SELF-CARE

NERVENSYSTEMBASIERTER TANZWORKSHOP

*MARA NATTERER*

🕒 Samstag, 8. Februar 2025,  
10:30-16:00 Uhr

📍 Bürgistrasse 15,  
9620 Lichtensteig

**Anmeldung:** [info@igtanz-ost.ch](mailto:info@igtanz-ost.ch)

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

**Workshop-Sprache:** Englisch/Deutsch

# SCHÜTTEL DIE SÄFTE DES KÖRPERS AUF, WECK DEIN SINNLICHES SELBST AUS DEM WINTERSCHLAF!



Körperschütteln wird in vielen traditionellen Tanzformen aus allen möglichen Kulturkreisen verwendet. Es öffnet die Tür zu unseren Sinnen und zu tranceähnlichen Zuständen. Wir wiegen unsere Babys in den Schlaf, und um sie zu beruhigen. Das Nervensystem eines gesunden Säugetiers gerät nach einem Schock in einen kurzzeitigen Schüttelzustand. Durch das Schütteln lösen wir Verspannungen und entladen angesammelte Stresshormone – und ermöglichen damit dem Nervensystem in seinen neutralen, entspannten Zustand zurückzukehren.

Am Vormittag bewegen wir uns durch verschiedene Zustände des isolierten- und Ganzkörperschüttelns, um das Nervensystem zu erden und die Verbindung zu uns selbst aufzubauen, bevor wir uns für andere und die Gruppe öffnen. Der Nachmittag ist unserem „Tempel“, dem Körper, gewidmet - wir lauschen dem, was uns im Innersten nährt. Wir arbeiten mit Solo-Erforschungen, Partner- und Gruppenübungen.

\* Alle sind eingeladen, die Intensität der Übungen an ihre persönlichen Bedürfnisse anzupassen. Dieser Workshop eignet sich für professionelle Tänzerinnen sowie für nicht-professionelle Tänzerinnen mit Tanzerfahrung und richtet sich ausschliesslich an FINTA\*-Personen (female, inter, non-binary, trans, agender).

E N G L I S H   V E R S I O N   O N   T H E   N E X T   P A G E





# SHAKING & SELF-CARE

NERVOUS SYSTEM-BASED DANCE WORKSHOP

*MARA NATTERER*

🕒 On Saturday, February 8th 2025  
10:30-16:00 Uhr

📍 Bürgistrasse 15,  
9620 Lichtensteig

**Registration:** [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:** English/German



# SHAKE UP THE JUICES OF THE BODY, WAKE UP OUR SENSUOUS SELF FROM HIBERNATION!



Body shaking is used in many traditional dance forms from all sorts of cultural backgrounds. It opens the door to our senses and eventually to trance-like states.

We rock our babies to sleep and to calm down when they cry. A healthy mammal nervous system enters into momentary shivering after a shock. Through shaking we release muscular tension and accumulated stress hormones - and allow the nervous system to come back to its neutral relaxed state.

In the morning we'll move through different states of isolated and whole body shaking, establishing a grounded nervous system and self-connection before we open to others and the group. The afternoon will be dedicated to our "temple" the body, being awake to our instant needs and to what deeply nourishes us. We will work with solo explorations, partner- and group exercises.

\*Everybody is welcome to work in their own frame of comfort / intensity.

This workshop is suitable for professional dancers as well as for non-professional dancers with dance experience and is aimed exclusively at FINTA\* people (female, inter, non-binary, trans, agender).

