



© Alun Meyerhans

LYN BENTSCHIK

DANCE YOUR PAIN

WORKSHOP AM TANZFEST ST.GALLEN

🕒 Sonntag, 10. Mai 2026,
11:00–13:00 Uhr

📍 St. Leonhard-Strasse 40,
9000 St. Gallen

Anmeldung und Fragen zu Accessinfos: fumagalli@igtanz-ost.ch

Kosten: 15 CHF (oder mit Tanzfestpass CHF 25 gültig für alle Kurse)

Workshop-Sprache: Bewegungsanleitungen

auf Englisch, Austausch in der Gruppe auf
Deutsch oder Englisch möglich

Anzahl: max. 10 Teilnehmer*innen

DAS TANZFEST
FÊTE DE LA DANSE
FESTA DANZANTE



ACCESS INFOS

Das Tanzstudio befindet sich im **4. OG**. Gebäude und Studio sind leider nicht rollstuhlgängig.
Grösse des Studios: 9,5 x 8,5m mit weichem Tanzteppich. Mehr Infos zum Studio online [hier](#).

~~~~~

**Dance your Pain** lädt zum Tanz mit und trotz Schmerzen ein: über eine ca 40-60 minütige Audiospur mit elektronischer Musik und gesprochenen Anleitungen und Anregungen gespielt, wird ein Raum aufgemacht, wo Schmerz frei von Diagnose, Heilung oder Pathologisierung mitgrooven darf. Ziel sind ein spielerischer und empowernder Zugang zu Bewegung zu finden für Menschen, die dem Tanz aufgrund von Schmerzen vielleicht schon lange abgeschworen haben. Die Tanzsession wird von einem kurzen Kennenlernen und einem gemeinsamen abschliessenden Feedback gerahmt. Der Workshop findet in einem Relaxed-Setting statt. Das bedeutet:

- Keine Leistung erfordert, Hinlegen und Pause machen jederzeit erlaubt
- Ansprechperson präsent
- Alternative Sitzmöglichkeiten in Form von Sitzsäcken vorhanden
- Raum ist ab 10.30 offen für langsames Ankommen und Einrichten.

Bitte pünktlich erscheinen: Damit alle von Gleichen ausgehen, ist es wichtig, dass gemeinsam anfangen wird. Deshalb: Nach Beginn kein Eintreten mehr.

**Lyn** (keine Pronomen) arbeitet als Choreograf\*in, Performer\*in und Dramaturg\*in. 2015 absolvierte Lyn einen BA für zeitgenössischen Bühnentanz und Performance an der Uniarts Stockholm. Darauf folgte der MA Dance Praxisfeld Choreografie an der ZHdK - Zürcher Hochschule der Künste. Lys Arbeiten untersuchen die Schnittstellen von Tanz, expandierter Choreografie, Performance und visueller Kunst. 2025/26 ist Lyn Bentschik TPO Associated Artist und erarbeitet ein Gruppenstück zum Themenkomplex chronischer unsichtbar-gemachter Schmerzen. Lyn ist Elternteil von zweijährigen Zwillingen. Chronische Schmerzen in Form von Dauerkopfschmerzen und Migräne begleiten Lyn seit Kindheit.