



Sonja Felber

Tanz mit deinen Fähigkeiten

Du sitzt, liegst oder stehst – so, wie es sich für dich im Moment stimmig anfühlt. Du richtest deine Aufmerksamkeit auf dich selbst, spürst die Schwerkraft und nimmst wahr, wie dein Atem kommt und geht. Dein ganzer Körper atmet. Vielleicht entsteht eine kleine Bewegung, vielleicht ein Impuls, dem du folgen möchtest. Du bewegst dich an deinem Platz, so, wie es deinem Körper guttut. Nach und nach öffnet sich der Raum: Du beginnst, dich durch den Raum zu bewegen, entdeckst, was deine Aufmerksamkeit weckt, und nimmst gleichzeitig wahr, was in dir und um dich herum geschieht. Du gehst deinen Bewegungen nach, probierst aus, veränderst, verweilst – und findest schließlich wieder zur Stille. Was bedeutet Stille für dich? Und wie kann sie sich in deinem Körper zeigen?

In diesem Workshop lade ich dich ein, deine individuellen Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken, mit ihnen zu spielen und sie in Beziehung zu anderen Menschen und deiner Umgebung zu erleben. Mit gezielten Impulsen für Bewegung und Improvisation, inspiriert von der DanceAbility-Methode nach Alito Alessi und meiner langjährigen Erfahrung in der inklusiven Tanzarbeit, schaffen wir einen Raum, in dem unterschiedliche körperliche Voraussetzungen, Ausdrucksformen und Bewegungserfahrungen willkommen sind.

Im Mittelpunkt steht nicht, was jemand können oder leisten muss, sondern das, was bereits da ist: deine Fähigkeiten, deine Wahrnehmung und deine ganz persönliche Art, dich zu bewegen. Du kannst Bekanntes auf neue Weise erleben, Ungewohntes ausprobieren und entdecken, wie deine Bewegung mit anderen in Resonanz tritt. Im gemeinsamen Tanzen entstehen Begegnungen, die von Aufmerksamkeit, Neugier und gegenseitigem Wahrnehmen geprägt sind.

Jede Bewegung zählt. Sie muss weder groß noch spektakulär sein, um etwas auszudrücken oder eine Verbindung entstehen zu lassen. Jede Bewegung, die im gegenwärtigen Moment möglich wird, bereichert den gemeinsamen Tanz. Du bist mit dem, was du mitbringst, genau richtig – und deine Art, dich zu bewegen, ist wertvoll.