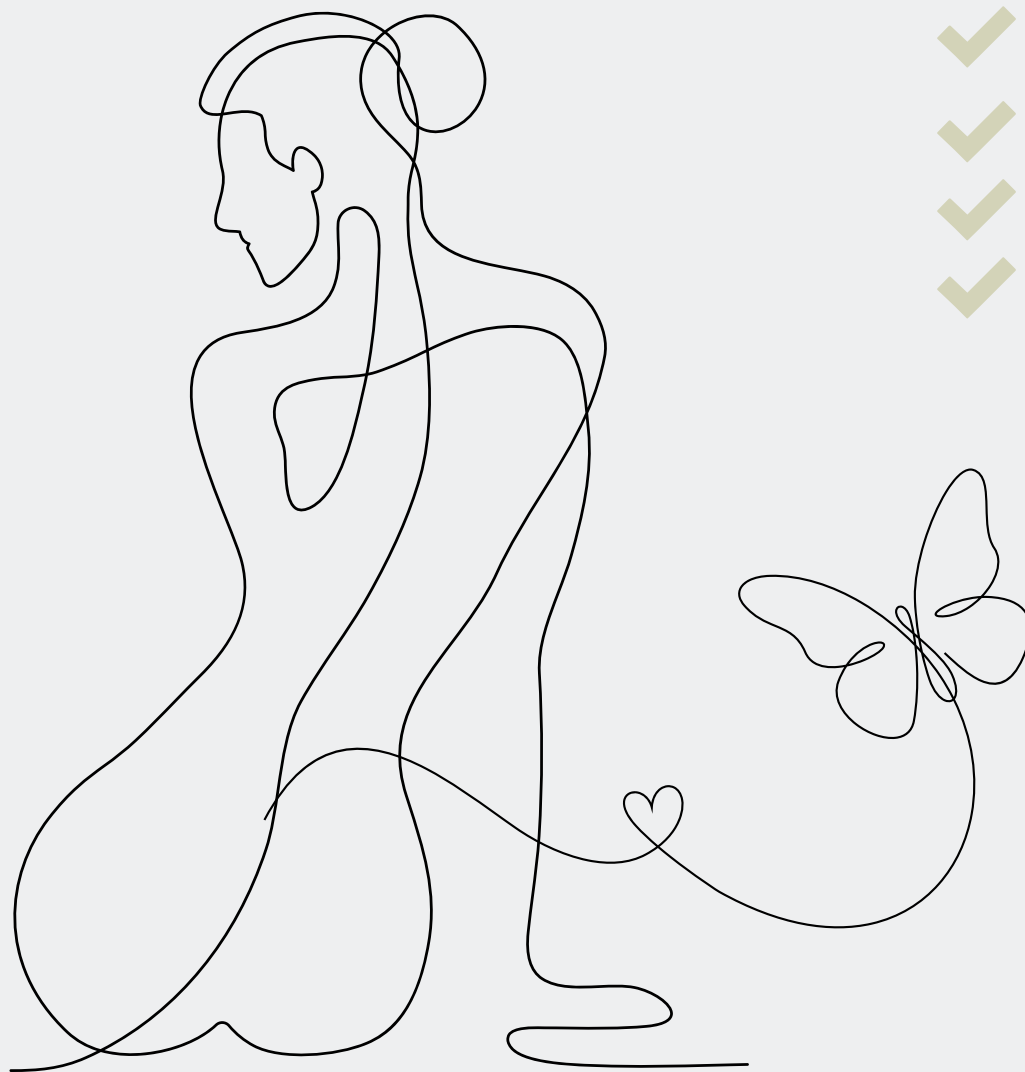


MOVING LIGHTS

Methode

WHERE MOVEMENT FINDS MEANING



BODY



MENTALITY



CONNECTION



EXPRESSION

Me

DAS ERGRÜNDEN DER KÖPERLICHEN

Ebenen



Wir beginnen mit Embodiment, bewusster Körperwahrnehmung und der Erweiterung deines Körperbewusstseins. Aus dieser Basis entsteht eine klare, tragfähige Bewegungsgrundlage, die Ausdruck und Performance von innen heraus stärkt.

Wir begeben uns gemeinsam auf die Reise, die Kraft im Körper bewusst einzusetzen und daraus differenzierte Bewegungsqualitäten zu entwickeln. Um die Komplexität von Bewegungsmechanik und -abläufen zu verstehen, vermittele ich grundlegende Analysewerkzeuge auf Basis der Bewegungslehren von Rudolf von Laban.

Darauf aufbauend arbeite ich mit klassischen Techniken des Modern Dance – unter anderem aus der Graham-, Release- und Limon-Technik. Schritt für Schritt erweitern wir so unseren Bewegungsreichtum und verbinden Technik mit Bewusstsein – damit Bewegung nicht nur sichtbar, sondern spürbar bedeutungsvoll wird.

BEZIEHUNG DER KÖRPERLICHEN EBENE

& Mentalität



Es ist mir wichtig, diese Verbindung von Beginn an bewusst zu machen: Wer mit Tanz andere berühren möchte, muss selbst innerlich berührt sein. Authentischer Ausdruck entsteht nicht allein durch Technik, sondern durch die Verbindung von Körper, Emotion und Bewusstsein. Mit dem Herzen zu tanzen – und nicht nur ästhetische Bewegungen auszuführen – bedeutet, den Blick nach innen zu richten. Es braucht Mut, Hingabe und die Bereitschaft zur Selbstreflexion. In dieser Arbeit erforschen wir, wie Gedanken, Emotionen und innere Bilder unsere Bewegungsqualität beeinflussen. Erkenntnisse aus Embodiment-, somatischen und neurophysiologischen Ansätzen zeigen: Körperhaltung, Atmung und Bewegung wirken direkt auf unser emotionales Erleben – und umgekehrt. Körper und Psyche stehen in ständiger Wechselwirkung. Wir lernen, uns zu fokussieren, uns selbst anzunehmen und unsere Komfortzone bewusst zu erweitern. Anstatt vermeintliche Schwächen zu verstecken, integrieren wir sie als Teil unseres Ausdrucks. Es geht nicht darum, etwas „wegzumachen“, sondern darum, alles ins Bewusstsein – ins Licht – zu holen.

LOSLASSEN DER KONTROLLE –

Transform & shine



All diese Elemente miteinander zu verbinden bedeutet, die eigene Essenz als Mensch und Tänzer*in zu entdecken. In der Verbindung von Körperbewusstsein, innerer Arbeit und technischer Klarheit entsteht ein Raum, in dem Authentizität sichtbar wird. Genau darin liegt der besondere Zauber dieser Praxis.

Wenn wir beginnen, Kontrolle, übermäßige Selbstbewertung und Leistungsdruck loszulassen, verändert sich unsere Bewegungsqualität grundlegend. Aus tanzpädagogischer und neurowissenschaftlicher Perspektive wissen wir: Kreativität und Flow entstehen nicht unter permanenter kognitiver Kontrolle, sondern in einem Zustand verkörperter Präsenz. Der sogenannte „Flow-Zustand“. Präsenz entsteht – nicht durch Perfektion, sondern durch Echtheit. Wir dürfen uns an unserer Schönheit erfreuen, Tanzen in Freiheit genießen und uns in unserem Körper lebendig, kraftvoll und wertvoll fühlen. In diesem Prozess fügen sich Technik, Bewusstsein und innere Erfahrung zu einem Ganzen. Und gerade in dem Moment, in dem wir wirklich loslassen, öffnet sich eine neue Ebene: Der Tanz wirkt über das Persönliche hinaus. Er berührt uns tiefer – und entfaltet auch für Zuschauende eine transformierende, beinahe spirituelle Kraft.