

JOIN US

3. & 4. Januar 2026

Ihr interessiert euch für Tanz und möchtet erfahren, wie ein Tanzstudium am Zentrum für Zeitgenössischen Tanz (ZZT) der Hochschule für Musik und Tanz Köln aussieht? Dann seid dabei bei **JOIN US!**

Am 3. und 4. Januar laden wir euch zu einem zweitägigen Workshop-Programm ein. Lehrende, Studierende und Alumni des ZZT geben euch exklusive Einblicke in künstlerische Trainingsformen, Praktiken und Arbeitsweisen – live in den Studios des ZZT in Köln-Nippes.

Stellt euch aus den vielfältigen Angeboten euer persönliches Trainings- und Workshop-Programm zusammen und folgt euren individuellen Interessen. Die Formate bieten außerdem die Gelegenheit, mit Lehrenden und Studierenden ins Gespräch zu kommen und Erfahrungen auszutauschen.

JOIN US richtet sich an Tanzbegeisterte ab 16 Jahren, die ein Studium im Zeitgenössischen Tanz anstreben und mehr über das Profil des ZZT erfahren möchten. Die Teilnahme ist kostenlos. Das Programm findet auf Deutsch und bei Bedarf auf Englisch statt.

Unsere Formate:

- Tuning Ins (somatische Praktiken)
- Training in zeitgenössischen Tanztechniken und Ballett für zeitgenössische Tänzer*innen
- Vielfältige Workshop-Angebote
- Ein informativer Slot mit Einblicken in das ZZT und die Tanzlandschaft in NRW

Anmeldung:

Bitte meldet euch bis zu bis **19. Dezember** über die [DFN-Plattform](#) an.

Nach erfolgreicher Anmeldung erhaltet ihr einen Link, über den ihr euch euer individuelles Workshop-Programm zusammenstellen könnt. Für die Slots mit nur einem Angebot (z.B. Begrüßung, Infoslot, gemeinsames Checkout) seid ihr automatisch angemeldet.

Die Anzahl der Teilnehmer*innen ist begrenzt - Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Bei Fragen wendet ihr euch bitte an koordination-zzt@hfmt-koeln.de

JOIN US – wir freuen uns auf euch!

JOIN US

January 3 & 4, 2026

Are you interested in dance and curious about what studying at the Centre for Contemporary Dance (ZZT) at the University of Music and Dance Cologne looks like? Then JOIN US!

On January 3rd and 4th, we invite you to a two-day workshop program. Faculty, students, and alumni of the ZZT will provide exclusive insights into artistic training methods, practices, and working approaches—live in the studios of the ZZT in Cologne-Nippes.

Create your own personalized training and workshop schedule from a variety of offerings and follow your individual interests. The formats also provide an opportunity to engage with faculty and students and exchange experiences.

JOIN US is aimed at dance enthusiasts aged 16 and older who are considering a degree in contemporary dance and want to learn more about the ZZT's profile. Participation is free of charge. The program will be conducted in German and in English if needed.

Our formats:

- *Tuning Ins (somatic practices)*
- *Training in contemporary dance techniques and ballet for contemporary dancers*
- *A variety of workshops*
- *An informative session with insights into the ZZT and the dance landscape in NRW*

Registration:

*Please register by **December 19** via the [DFN platform](#).*

After successful registration, you will receive a link to customize your individual workshop schedule. You will automatically be enrolled in sessions with only one offering (e.g., welcome session, info slot, joint checkout).

The number of participants is limited, and registrations will be processed on a first-come, first-served basis.

If you have any questions, please contact koordination-zzt@hfmt-koeln.de

JOIN US - we look forward to seeing you!

PROGRAMM / PROGRAM

Samstag, 3. Januar 2026	Sonntag, 4. Januar 2026
8.45 – 9.00 Uhr Begrüßung Studio 1 9.00 – 9.45 Uhr Tuning In Pilates, Veronique Spiteri, Studio 1 Yoga, Flavia Tabarrini, Studio 2	9.00 – 9.45 Uhr Tuning In Pilates, Veronique Spiteri, Studio 1 Gyrokinesis, Kojiro Imada, Studio 2
10.00 – 11.30 Uhr Trainingsformate I Zeitgenössisch, Vera Sander, Studio 1 Ballett, Wencke Kriemer de Matos, Studio 2	10.00 – 11.30 Uhr Trainingsformate II Zeitgenössisch, Kojiro Imada, Studio 1 Ballett, Wencke Kriemer de Matos, Studio 2
12.00 – 13.30 Uhr Workshops I Workshop A: “Perceiving movement details” Vera Sander, Studio 1 Workshop B: “Body Talk” Wencke Kriemer de Matos, Studio 2	12.00 – 13.30 Uhr Workshops III Workshop A: “Let’s Talk About Dance!” Johanna Hörmann, Studio 1 Workshop B: „Composing while Moving“ Nina Patricia Hänel, Studio 2
13.30 – 15.00 Uhr Mittagspause	13.30 – 15.00 Uhr Mittagspause
15.00 – 16.30 Uhr Workshops II Workshop Studierende A: Paula Castelli & Nadine Kribbe, Studio 1 Workshop Studierende B: Constantin Busch & Yosep Jeon, Studio 2	15.00 – 17.00 Uhr Interaktives Info-Format und Q&A Lehrende, Studierende und Alumni stellen sich, das ZZT und das Tanzland NRW vor und beantworten eure Fragen Studio 1 <i>Keine Anmeldung notwendig / no registration required</i>
	17.00 Uhr Gemeinsamer „Check Out“

Pilates

Mit/with Veronique Spiteri

Samstag, 3.1. & Sonntag 4.1.2026, 9.00-9.45 Uhr / Saturday, Jan 3 & Sunday, Jan 4, 2026, 9.00-9.45 am

Pilates ist eine ganzheitliche Körpermethode und ein wertvolles Werkzeug für Tänzer*innen und Performer*innen, um Körperwahrnehmung und Körperausrichtung zu schulen, die tiefliegende Rumpfmuskulatur zu stärken sowie Mobilität und Beweglichkeit zu verbessern. In dieser Pilates-Stunde legen wir den Fokus auf die Schultern bzw. den Schultergürtel-Bereich und die Brustwirbelsäule (BWS). Vor allem bei zeitgenössischem Floorwork und Partnering werden viel Kraft und Stabilität in diesen Körperregionen gefordert. Durch gezielte Pilatesübungen wird der Körper bestens darauf vorbereitet.

**

Pilates is a holistic body method and a valuable tool, especially for dancers and performance artists, to improve body awareness and alignment, strengthen the deep muscles of the trunk (also known as the core), and increase mobility and flexibility. In this Pilates class, we will focus on the shoulder area and the thoracic spine. In contemporary dance, floorwork and partnering in particular require a great deal of strength and stability in the shoulders. Tailored Pilates exercises that address the specific needs of dancers are an ideal way to prepare the body for this.

Yoga

Mit/with Flavia Tabarrini

Samstag, 3.1.2026, 09.00-09.45 Uhr / Saturday, Jan 3rd 2026, 9.00-9.45 am

Ashtanga Vinyasa Yoga ist als eine festgelegte Bewegungsabfolge strukturiert, die darauf abzielt, den Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen. Dynamische Bewegung und statisches Halten wechseln sich ab. Es kann kraftvoll als auch sanft geübt werden, je nachdem, was der Körper heute braucht. Dies führt im Alltag zu mehr Konzentration, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden. Die Asana Sequenz wird in einer immer wiederkehrenden Abfolge geübt, die nach und nach ergänzt wird und so je nach Bedürfnis variiert werden kann.

**

Ashtanga Vinyasa yoga is structured as a set sequence of movements aimed at balancing the body and mind and helping your thoughts to become calmer. Dynamic and static movement are alternate. It can be practiced both vigorously and gently, depending on what your body needs today. This leads to more concentration, balance and well-being in everyday life. The asana sequence can be adapted and varied according to your needs and is practiced in a recurring sequence that is gradually added to.

GYROKINESIS® Class

mit / with Kojiro Imada

Sonntag, 4.1.2026, 9.00-9.45 Uhr / Sunday Jan 4, 2026, 9.00-9.45 am

Die **GYROKINESIS®** Methode zeichnet sich durch fließende, kontinuierliche, kreisförmige Bewegungen aus, die von Atem und Rhythmus geleitet werden. Der Fokus liegt mehr auf der globalen Körperdynamik und der Energie als auf der Arbeit an einem bestimmten Körperteil. Dieser Ansatz macht **GYROKINESIS®** für Tänzer*innen sehr zugänglich, da sie die somatischen Informationen und die Technik mit dem Tanz verbindet und reflektiert. Das übliche Unterrichtsformat besteht aus Übungen im Sitzen, am Boden und im Stehen. In dieser Tuning-in-Einheit konzentrieren wir uns auf den sitzenden Teil, der einer der charakteristischen Merkmale der **GYROKINESIS®** -Methode ist.

**

*The **GYROKINESIS®** method is characterized by flowing, continuous circular movements guided by breathing and rhythm. The focus is more on global body dynamics and the energy than on working on a specific part of the body. This approach makes the **GYROKINESIS®** method very accessible for dancers, as it bridges and reflects the somatic information and technique with dance. The usual class format consists of seated, floor and standing exercises. In this tuning-in unit we focus on the seated part of the class, which is one of the signature features of the **GYROKINESIS®** method.*

GYROKINESIS® is a registered trademark of Gyrotonic Sales Corp and used with their permission.

Zeitgenössische Tanztechnik / contemporary dance technique

mit/with Vera Sander

Samstag, 3.1.2026, 10.00-11.30 Uhr / Saturday, Jan 3rd, 2025, 10.00- 11.30 am

In diesem Training arbeiten wir an verschiedenen Methoden, sich dem Boden zu nähern. Wir werden uns zunächst auf Prinzipien konzentrieren, die das Verständnis für Funktionalität, Ausrichtung und Volumen im Körper unterstützen und dann anhand dessen eine Reihe von komplexeren Bewegungsszenarien untersuchen. Das Training lässt Raum zum Fragen und Zuhören, erzeugt instabile Momente und fordert eigene Gewohnheiten und Komfortzonen heraus. Dabei wird der Körper als Instrument zum Lernen, Erschaffen und Trainieren dynamischer und fließender Bewegungen verstanden, um das Spiel mit Schwerkraft und der Verwendung von Gewicht nutzen zu können.

**

In this training, we will explore various methods of approaching the floor. We will begin by focusing on principles that enhance the understanding of functionality, alignment, and volume within the body. Building on this foundation, we will delve into a series of more complex movement scenarios. The training allows space for questioning and listening, creates moments of instability, and challenges personal habits and comfort zones. The body is approached as an instrument for learning, creating, and practicing dynamic and fluid movements, enabling us to play with gravity and the use of weight.

Ballett für zeitgenössische Tänzer*innen / ballet for contemporary dancers

Mit/with Wencke Kriemer de Matos

Samstag, 3.01.2026, 10.00-11.30 Uhr / Saturday, Jan 3rd, 2026, 10.00-11.30 am

Das Training betont die funktionale Anwendung klassischer Technik, bei der Effizienz die Grundlage für Schönheit bildet – ohne künstliche Affektionen.

Ziel ist eine ganzheitliche Körpererfahrung: die Verbindung von Atem und Bewegung, das Wechselspiel aus Kontraktion und Expansion, Spannung und Entspannung sowie das harmonische Zusammenspiel von muskulärer und organischer Energie.

Der Körper wird anatomisch funktional von innen nach außen ausgerichtet, sodass die Muskeln mühelos und ohne Überbeanspruchung arbeiten können. Schwerpunkte sind:

- Aktivierte und artikulierte Füße als stabile Basis.
- Beweglichkeit in Gelenken, Weite im Becken und unteren Rücken.
- Eine agile, „atmende“ Wirbelsäule.
- Freiheit und Erdung in raumgreifenden Bewegungen, insbesondere in der Mitte.

Das Training schafft eine Balance zwischen Technik, Dynamik und geerdeter Leichtigkeit.

**

The training emphasizes the functional application of classical technique, where efficiency forms the foundation of beauty – free from artificial affectation.

The goal is a holistic body experience: the connection between breath and movement, the interplay of contraction and expansion, tension and relaxation, as well as the harmonious coordination of muscular and organic energy.

The body is anatomically and functionally aligned from the inside out, allowing the muscles to work effortlessly without overexertion. Key focus areas include:

- *Activated and articulated feet as a stable base.*
- *Mobility in the joints, openness in the pelvis, and lower back.*
- *An agile, "breathing" spine.*
- *Freedom and grounding in expansive movements, particularly in the center.*

The training creates a balance between technique, dynamics, and grounded lightness.

Zeitgenössische Tanztechnik / contemporary dance technique

Mit/with Kojiro Imada

Sonntag, 4.1.2026, 10.00-11.30 Uhr / Sunday, Jan 4th 2026, 10.00-11.30 am

In dieser Unterrichtsstunde konzentrieren wir uns auf die Bewegung und Beweglichkeit der Wirbelsäule und lassen diese Dynamik zu kreativen Bewegungen der gesamten Körperstruktur werden.

Die Klasse lässt Raum zum Hinterfragen, Zuhören und Reflektieren und eröffnet die Möglichkeit, eigene Gewohnheiten zu hinterfragen und Komfortzonen zu verlassen, indem wir instabile (Bewegungs-)Momente schaffen. Der Körper wird als ein Instrument zum Lernen, Trainieren und Gestalten betrachtet, um Elemente des Tanzes wie den Einsatz von Schwerkraft und Gewicht, Musikalität und Dynamik des Energiekörpers zu nutzen.

In this class, we will be focusing on spinal mobility and motion, then expand this dynamic into creative movements of the entire body structure.

The class leaves room for questioning, listening and reflecting as well as challenging our own habits and comfort zones through creating unstable (movement-)moments. The body will be observed as an instrument for learning, training and creating, in order to utilize elements in dance such as the usage of gravity and weight, musicality and dynamic of energy body.

Ballett für zeitgenössische Tänzer*innen / ballet for contemporary dancers

Mit/with Wencke Kriemer de Matos

Sonntag, 4.1.2026, 10.00-11.30 Uhr / Sunday, Jan 4th 2026, 10.00-11.30 am

Das Training betont die funktionale Anwendung klassischer Technik, bei der Effizienz die Grundlage für Schönheit bildet – ohne künstliche Affektionen.

Ziel ist eine ganzheitliche Körpererfahrung: die Verbindung von Atem und Bewegung, das Wechselspiel aus Kontraktion und Expansion, Spannung und Entspannung sowie das harmonische Zusammenspiel von muskulärer und organischer Energie.

Der Körper wird anatomisch funktional von innen nach außen ausgerichtet, sodass die Muskeln mühelos und ohne Überbeanspruchung arbeiten können. Schwerpunkte sind:

- Aktivierte und artikulierte Füße als stabile Basis.
- Beweglichkeit in Gelenken, Weite im Becken und unteren Rücken.
- Eine agile, „atmende“ Wirbelsäule.
- Freiheit und Erdung in raumgreifenden Bewegungen, insbesondere in der Mitte.

Das Training schafft eine Balance zwischen Technik, Dynamik und geerdeter Leichtigkeit.

The training emphasizes the functional application of classical technique, where efficiency forms the foundation of beauty – free from artificial affectation.

The goal is a holistic body experience: the connection between breath and movement, the interplay of contraction and expansion, tension and relaxation, as well as the harmonious coordination of muscular and organic energy.

The body is anatomically and functionally aligned from the inside out, allowing the muscles to work effortlessly without overexertion. Key focus areas include:

- *Activated and articulated feet as a stable base.*
- *Mobility in the joints, openness in the pelvis, and lower back.*
- *An agile, "breathing" spine.*
- *Freedom and grounding in expansive movements, particularly in the center.*

The training creates a balance between technique, dynamics, and grounded lightness.

WORKSHOPS I

„Bewegungsdetails wahrnehmen – eine spielerische Annäherung an performative Werkzeuge“
mit / with Vera Sander

Samstag, 3.1.2026, 12.00-13.30 Uhr / Saturday, Jan 3rd 2026, 12.00-1.30 pm

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit Bewegungsmaterial als dynamischem Ereignis. In gesetztem und nicht gesetztem Bewegungsmaterial testen wir Wahrnehmungsmodi, nähern uns performativen Qualitäten an und lassen der individuellen Entscheidungsfähigkeit Raum. Das Ziel ist es, Werkzeuge anzuwenden, die helfen, mehr Vertrauen in die eigene körperliche Praxis zu gewinnen, um eine spielerische, detaillierte und wache Haltung zu entwickeln.

**

In this workshop, we will explore movement material as a dynamic event. Through both set and improvised movement material, we will experiment with modes of perception, approach performative qualities, and allow space for individual decision-making. The goal is to apply tools that help build greater confidence in one's physical practice, fostering a playful, detailed, and attentive approach.

“Body Talk”

mit / with Wencke Kriemer de Matos

Samstag, 3.1.2026, 12.00-13.30 Uhr / Saturday, Jan 3rd 2026, 12.00-1.30 pm

Der Workshop startet mit dem Erlernen choreografischen Bewegungsmaterials, das dann spielerisch zueinander ins Verhältnis gesetzt und in Duetten oder kleinen Gruppen weiterentwickelt wird. Im Fokus stehen im zweiten Teil adaptive und improvisatorische Reaktionen, die das Zusammenspiel von Struktur und Freiheit fördern und neue kreative Möglichkeiten eröffnen.

Durch Kontext, Subtext, Emotion, Nähe/Distanz, Dynamik, Rhythmus und Textur wird das Material verfeinert und zu einem lebendigen, nuancierten tänzerischen Dialog. Was erzählen unsere Körper? Was bringt sie zum Sprechen? Gemeinsam entdecken wir, wie Bewegung zur Sprache wird und Kommunikation schafft.

**

The workshop begins with learning choreographic movement material, which is then playfully related to one another and further developed in duets or small groups. The second part focuses on adaptive and improvisational responses that foster the interplay between structure and freedom, opening up new creative possibilities.

Through context, subtext, emotion, proximity/distance, dynamics, rhythm, and texture, the material is refined into a vibrant, nuanced dance dialogue. What do our bodies tell? What makes them speak? Together, we will explore how movement becomes language and creates communication.

WORKSHOPS II

„BRING YOUR BACKGROUNDS - contemporary dance beyond the academic“

mit/with Paula Castelli & Nadine Kribbe (Studierende BA Tanz / students BA Dance)

Samstag, 3.1.2026, 15.00-16.30 Uhr / Saturday, Jan 3rd, 2026, 3.00-4.30 pm

Wir laden euch herzlich ein, eure persönlichen Hintergründe in diesen Workshop einzubringen und durch Bewegung unterschiedliche Perspektiven auf zeitgenössischen Tanz zu teilen. Gemeinsam werden wir verschiedene Aufgabenstellungen, Ansätze im Floorwork und Bewegungsmaterial erkunden und uns zugleich über unsere Erfahrungen im Tanz austauschen. Wir freuen uns auf eine unterhaltsame, schweißtreibende und anregende Session mit euch.

Geleitet von Paula Castelli & Nadine Kribbe, BA4

@paulacastelli_

@nakribbe

**

We are happy to invite you all to bring your backgrounds in the space and share, through movement, different perspectives on contemporary dance.

We will explore different tasks, approaches into floor work and movement material, but also exchange our experiences in dance/movement. We look forward meeting you for a funny, sweaty and discursive session.

Led by Paula Castelli & Nadine Kribbe, BA4

@paulacastelli_

@nakribbe

„Holding and Releasing“

mit/with Constantin Busch & Yosep Jeon (Studierende BA Tanz / students BA Dance)

Samstag, 3.1.2026, 15.00-16.30 Uhr / Saturday, Jan 3rd, 2026, 3.00-4.30 pm

Wir möchten euch herzlich in unsere Holding and Releasing Class einladen. In diesem Workshop stellen wir uns die Frage, wann wir die Spannung brauchen und wann die Entspannung. Wann ist es nötig? Was kann dabei entstehen? Wie schafft man dadurch einen Bezug zum Raum und zu den anderen Tänzer*innen?

Wir möchten mit euch einen Kontrast schaffen und erforschen, wann und wie wir uns mit diesen zwei Aspekten bewegen können und vor allem, was für interessante Dynamiken dabei entstehen.

Wir freuen uns mit euch gemeinsam zu arbeiten und neue Bewegungskreationen zu entdecken.

Geleitet von Constantin Busch & Josep Yeon, BA 2

@constantin_bsh

@nononononono_00

**

We would like to warmly invite you to our Holding and Releasing class! In this workshop, we ask ourselves when we need tension and when we need relaxation. When is it necessary? What can emerge from it? How can it create a connection to the space and to the other dancers?

Together with you, we want to create a contrast and explore when and how we can move with these two aspects, and above all, what interesting dynamics can arise from them.

We look forward to working with you and discovering new movement creations.

Led by Constantin Busch & Josep Yeon, BA2

@constantin_bsh

@nononononono_00

WORKSHOPS III

Workshop Tanz & Theorie

Mit / with Johanna Hörmann

Sonntag, 4.1.2026, 12.00-13.30 Uhr / Sunday, Jan 4th 2026, 12.00-1.30 pm

Seit wann tanzen wir – und was hält uns heute in Bewegung? Wie verändern sich Körperbilder im Laufe der Zeit? Und wie lässt sich Tanz mit Politik, Religion, Geschlecht, Medien, Klima oder Identität verbinden? Tanzwissenschaft versteht Tanz nicht nur als körperliche Praxis, sondern als etwas, das unsere Gegenwart durchdringt – ein Feld, in dem soziale, politische und ästhetische Fragen sichtbar werden. Denn Tanz ist überall: in den mythischen Bildern von Kleopatra, in den Bühnenkörpern von Pina Bausch, in urbanen Bewegungsformen wie Hip-Hop oder Voguing und in den performativen Körpern zeitgenössischer Künstler:innen von Dua Lipa bis FKA twigs. Auf Bühnen, in sozialen Medien, in Clubs oder auf der Straße erzählt Tanz immer etwas über die Zeit, in der er entsteht – über Begehren, Macht, Gemeinschaft und Wandel. Am ZZT verbindet die Tanzwissenschaft viele Perspektiven und Methoden: Zwischen Theorie und Praxis, Kunst und Alltag, verkörperter Erfahrung und kritischer Reflexion entstehen Räume, Tanz als Studien- und Denkfeld zu erkunden. Der Workshop lädt dazu ein, Tanz als Ausgangspunkt für gemeinsames Nachdenken, Forschen und Fragen zu erproben. Keine Vorkenntnisse, nur Neugier.

**

When did we start dancing – and what keeps us moving today? How do images of the body change over time? And how can dance be connected to politics, religion, gender, media, climate, or identity? Dance Studies approaches dance not only as a physical practice, but as something that informs our contemporary world – a field where social, political, and aesthetic questions come into motion. Dance is everywhere: in the mythical images of Cleopatra, in the stage bodies of Pina Bausch, in urban forms like Hip-Hop and Voguing, and in the performative bodies of contemporary artists from Dua Lipa to FKA twigs. On stage, on social media, in clubs, or in the streets, dance always tells us something about the time and context in which it emerges – about desire, power, community, and transformation. At ZZT, Dance Studies brings together many perspectives and methods: between theory and practice, art and everyday life, embodied experience and critical reflection, spaces open up to explore dance as a field of study and thought. This workshop invites you to think through dance as a way of engaging in collective reflection and research. No previous knowledge required – just curiosity.

Workshop „Composing while Moving“

mit / with Nina Patricia Hänel

Sonntag, 4.1.2026, 12.00-13.30 Uhr / Sunday, Jan 4, 2026, 12.00-1.30 pm

In dem Workshop „Composing while Moving“ bewegen wir uns in einem Echtzeit-Kompositionsfeld – im Spannungsfeld zwischen präzise gestaltet und spontan improvisiert. Ein präsender Zustand, der entsteht, wenn wir uns im spontanen Bewegen zugleich für spezifische Bewegungsformen, -qualitäten und -intentionen bewusst entscheiden.

Wir werden zunächst das produktive Spannungsfeld von Präzision und Spiel in Bewegung und Körperlichkeit untersuchen. Dabei unterstützen uns Prinzipien aus der Feldenkrais-Methode® und dem Body-Mind Centering®. So entsteht eine Atmosphäre im Raum und Präsenz im Körper, die es ermöglichen, neugierig, kreativ und inspiriert mit Bewegung experimentieren zu können.

An diese erste Phase von somatisch informiertem movement research und körperlichem fine-tuning schließt sich eine Phase des Co-Kreierens an. Es werden tools vermittelt, die es jeder teilnehmenden Person ermöglichen, immer wieder neue, überraschende Bewegungszusammenhänge herzustellen sowohl im solistischen Bewegungsmaterial als auch Duetten und Trios. Durch den stetigen Wechsel von Konstellationen entsteht ein energetischer, spielerischer, präsender und responsiver Raum des co-kreativen Echtzeitkomponierens: Ein performativer Spielraum, in dem Körperlichkeiten und Bewegungswelten ständig erfunden und neu zusammengesetzt werden können und die Innen- und

Außenperspektive auf das eigenen Tun flexibel wandern kann, um offen, experimentell und zugleich analytisch reflektiert gemeinsam in Bewegung zu komponieren.

**

In the workshop “Composing while Moving”, participants move within a real-time compositional field—located between precisely crafted structure and spontaneous improvisation. A state of presence emerges when spontaneous movement is combined with conscious decisions about specific movement forms, qualities, and intentions.

The workshop begins by exploring the productive tension between precision and play within movement and physicality. Principles from the Feldenkrais Method® and Body-Mind Centering® support this process, creating an atmosphere in the space and a sense of bodily presence that invite curious, creative, and inspired movement exploration.

Following this initial phase of somatically informed movement research and physical fine-tuning, the workshop shifts into a phase of co-creation. Tools are introduced that enable each participant to generate new and unexpected movement relationships—whether working solo or in duets and trios. Through the continual change of group constellations, an energetic, playful, present, and responsive environment for co-creative real-time composition emerges: a performative playground where physicalities and movement worlds are constantly invented and recomposed. Perspectives can shift fluidly between inner and outer viewpoints, allowing participants to compose in motion openly, experimentally, and with analytical reflection.

Stand 19.11.2025 - Programmänderungen vorbehalten.

As of November 19, 2025- Program subject to change.