

THE EXPANDING BODY  
Skinner Releasing Technique™ & Improvisation  
15. - 17. März 2019  
Bettina Neuhaus (Amsterdam)



Foto: Laurel Jenkins

SRT ist eine ganzheitliche Methode, deren Besonderheit darin besteht, das Verständnis für Tanztechnik zu fördern und zugleich die Eigenkreativität anzuregen. Visualisierung und körperliches Erfahren poetischer Bilder sowie Hands-on-Studies und Improvisation eröffnen ein tieferes Erleben von Bewegung. Über das Erspüren und Lösen von Spannungen und Blockaden im Körper und im Denken wird Energie frei. Diese Energie führt zu einer dynamischeren Aufrichtung sowie zu größerer Freiheit, Kraft und Leichtigkeit im Tanz.

Wenn wir die Atmung als innere Bewegung bewusst wahrnehmen, werden verschiedene Körperräume spürbarer, und wir finden im Tanzen mehr Kraft und Präsenz. Die Verbindung mit dem Boden und dem Raum lässt das dynamische Wechselspiel zwischen Gewicht, Schwerkraft und Auftriebskraft in Bewegung und Ruhe erfahrbar werden. Dies aktiviert alle Sinne und unsere Vorstellungskraft, die unsere Wahrnehmung für die Nuancen der Bewegung erweitern. Wir agieren in einem weiten Feld mit Verbindungen zu Raum, Zeit und Mitänzern. Indem wir unsere Aufmerksamkeit in jedem Moment aktiv und flexibel auf unsere Aktionen und unsere Umgebung ausrichten, eröffnet sich ein müheloser und fließender Austausch zwischen innerer und äußerer Welt. Dies führt uns im Tanzen über die Grenzen des Bekannten hinaus in neue Spiel-Räume.

**Zeit:** 15. -17. März 2019 Freitag 19:00 - 22:00 Uhr Sa + So 10:00 - 16:00 Uhr (incl. Pausen)

**Ort:** Kolpinghaus Bregenz

**Seminargebühr:** € 250,-

**Frühbucher bei Anmeldung und Bezahlung bis 7. Januar 2019:** € 210,-

**Sprachen:** Englisch und Deutsch

**Anmeldeschluss:** 25. Februar 2019

**Bettina Neuhaus** (Amsterdam), Tänzerin, Choreographin und Skinner Releasing (SRT) Lehrerin, studierte Tanz an der Theaterschule Amsterdam und erwarb ihren MA Creative Practice Dance am Trinity Laban Conservatoire of Music and Dance in London. Der Schwerpunkt ihrer künstlerischen Arbeit ist geprägt von Instant Composition, oft in Zusammenarbeit mit Künstlern der Bereiche Musik, Film, Photographie und Dichtung. Neben Solo- und Ensemblearbeit entwickelt Bettina performative Installationen und Lecture Performances, die europaweit gezeigt werden. Zu ihren aktuellen Arbeiten zählen *creatura*, eine Produktion von TanzuferInternational, die performative Installation *cumulUS* mit Akemi Nagao, *Vapour Sketches*, ein Duett mit Eva Karczag sowie *SCALES*, ein Trio mit den Musikern Adam Pultz Melbye und Chris Heenan. Bettina unterrichtet Instant Composition und SRT an führenden Instituten und Festivals in Europa und Südamerika. [www.bettinaneuhaus.com](http://www.bettinaneuhaus.com)

**Info & Anmeldung:** Tanzufer

Ursula Sabatin, 6900 Bregenz / Österreich T:+ 43 557442167 <mailto:office@tanzufer.at> <http://www.tanzufer.at>

TANZ  
UFER