



HUMAN NATURE

ARTISTIC RETREAT

## Somatics - **Meditation** - Composition

13. - 16. Oktober '22 in der Uckermark  
mit Kristin Guttenberg

für Künstler:innen aus Tanz, Theater, Musik, Stimm- und Klangkunst, Bildender Kunst, u.a. Interessierte

In angeleiteten Sessions werden Mediation, Körperarbeit und Impulse aus der künstlerischen Praxis verbunden\*, lassen uns durchlässiger werden um in einfachen und komplexeren Improvisationen und Kreationen mit Bewegung und Klang, Komposition und Installation, Zeit und Raum, Materialien und Orten zu spielen.

Wir nehmen Meditation, unseren Körper und unsere Wahrnehmungen als Ausgangspunkt und Schlüssel für Kreation und Komposition: Aus Ruhe und innerem und äußerem Lauschen heraus forschen und spielen wir mit Zeit, Stille und Impuls, Übergängen in verschiedene Dynamiken...

Zu unterschiedlichen Tages- und Nachtzeiten arbeiten wir im Studio und in Natur-Räumen, wie Ruinen, Wald, See und Feldern, in wechselnden Elementen und mit Temperatur und Wetter als Inspirations-Quellen. Körperliche und mentale Prozesse können dadurch angeregt, anders wahrgenommen und vertieft werden. Spielerisch werden dabei auch die Übergänge zwischen unterschiedlichen körperlich-energetischen Zuständen und Bewusstseinssebenen, wie Wachbewusstsein und Flow, Schlaf und Traum exploriert.

Wie beeinflussen sie den Kontakt mit anderen, den Raum und unsere Präsenz? Welche Möglichkeiten und Qualitäten entstehen? Was können sie für unseren Kreative-Prozess bedeuten?

Das Retreat ist offen für Interessierte aus allen künstlerischen Disziplinen wie auch für ‚Neulinge‘. Es öffnet einen gemeinsamen Raum zum Austausch, um die eigene Praxis und Themen, die uns momentan künstlerisch und menschlich bewegen, durch Impulse, Erfahrungen und Hintergrundwissen zu bereichern und zu erweitern. Freiräume und eigene Zeit zum Nichts-Tun und Geniessen der wunderbaren Uckermark im Herbst sind dabei natürlich auch Teil des Retreats.

\*Leitung:

*Kristín ist spezialisiert auf Embodiment, kontemplative und diverse somatische Methoden, sowie traditionelle ostasiatische und zeitgenössische körperlich-mentale Trainingsformen. Sie forscht, entwickelt und lehrt seit vielen Jahren an künstlerischen Hochschulen und in der freien Szene im Bereich Performing Arts, Musik- und Tanzphysiologie und Body-Mind-Practices. Ausgebildet in zeitgenössischem Tanz, Kampfkunst, Physical Acting und Musik/Jazz liegen ihr künstlerischer Schwerpunkt und Interesse in der Improvisation, Echtzeit-Komposition, ortsspezifischer Performance und choreographischen Prozessen in urbanen und Naturräumen. Sie arbeitet in der freien Szene in Berlin, Süddeutschland, Frankreich und Nordspanien an eigenen künstlerischen Projekten sowie in Zusammenarbeit und Netzwerken mit Instrumentalist:innen und Tänzer:innen im In- und Ausland. Seit 2012 leitet sie The Moving Academy in Berlin.*

Ort: Grosser Garten Gerswalde \_ Dorfmitte 11 \_ 17268 Gerswalde

Zeiten: Beginn am 13.10. um 16h Ende am 16.10. um 12h

Teilnahmegebühr: Frühbucher-Preis bis 15. September 250€, danach 320€ / (Teil-Stipendium für Studierende auf Anfrage)

Unterkunft für 3 Nächte:

Im Ensemble von Gärtnerhaus und Scheunenstudio im Großen Garten Gerswalde, inkl. einfachem Frühstück (Tees/Kaffee & Bio-Porridge ohne Gluten/Laktose)

- Option A) Unterkunft im Haus:

Einzelzimmer mit eigenem Bad, Gemeinschaftsküche 110-130€

Zimmer mit Doppelbett für Paare/befreundete Menschen 160€

2-Bett-Zimmer 85-95€

- Option B) Unterkunft im eigenen Zelt/Camper:

(Dusche/Küchennutzung) 40€

### Verpflegung:

Mittags und abends Selbstversorger- und Gemeinschaftsküche im Gästehaus (evtl. gemeinsames Kochen)

2 einfache Lebensmittelläden, kl. Café und vegetarisch-arabischer Imbiss sind um die Ecke

### Anreise:

- Öffentliche: Mit Regiobahn und Bus über "Wilmsdorf (bei Angermünde)" nach Gerswalde direkt zum Grossen Garten.

- Wunderbarer ruhiger und gut ausgeschilderter Radweg von Bhf Wilmsdorf nach Gerswalde über Stegelitz - Flieth - Kaakstedt

- Auto: A11 bis Ausfahrt 8 (Pfungstberg), weiter auf der L24 Richtung Gerswalde (ca. 12km). Bitte den Parkplatz an der Dorfkirche nutzen (ca. 300m Fußweg).

Bei Fragen zur Anreise helfen wir Euch gerne weiter.

Organisation und Koordination: Cécile Tacier

[info@themovingacademy.com](mailto:info@themovingacademy.com) oder [ctacier@gmx.de](mailto:ctacier@gmx.de)

Fachliche Fragen: Kristín Guttenberg [kri.guttenberg@web.de](mailto:kri.guttenberg@web.de)

Anmeldeschluss: 29. September (danach evtl. Restplätze)

Anmeldung: [info@themovingacademy.com](mailto:info@themovingacademy.com)

