

Organic Flow

**Corinne Collaud Dellsperger/Yoga
Patrick Collaud/Contactimprovisation**



Yoga & Contactimprovisation

Thematischer Workshop

Bern

15./16.November 2024

Unsere Organe führen die Arbeiten unseres biologischen Lebens aus: Atmung, Ernährung und Ausscheidung.... Ihre Funktionen sind für den Gesamtorganismus lebenswichtig, sie arbeiten im Verbund und gleichzeitig haben sie selbst ein Eigenleben.

Der Gewinn einer Körperarbeit mit Yoga und Contactimprovisation, welche die Organe mit ihren Eigenschaften und Charakterzügen sowie ihrer Arbeitsweise ins Bewusstsein holt, liegt in einer Unterstützung für unsere Körperspannung und Koordinationsfähigkeit. So können die Bewegungen an Volumen und Tiefe gewinnen. Sie bietet ferner einen Zugang zu unseren Emotionen, zu einem sinnbildlichen, nicht bloss funktionalen Verständnis von Körper und Bewegung.

In diesem Organic-Flow-Workshop verflechten wir spezifische Yoga- und Contactimprovisations-Sequenzen.

Wir werden individuell, zu zweit und in der Gruppe arbeiten. Beginnen werden wir jeweils mit meditativen, zentrierenden Bewegungen mit einer Yoga-Praxis.

Der Aspekt der Berührung und der nicht-ritualisierten Bewegung in der Contact Improvisation bringt eine Vertiefung der Körpererfahrungen und der Bewegungsmöglichkeiten.

Die Bewegungsqualität wird harmonisch, fließend, tänzerisch und organisch.

Workshop Freitag und Samstag 15./16.November zum Thema «HERZ und LUNGE»

Kursort: Studio Freiform, Speichergasse 4 im Progr Bern [Lageplan](#)

Für günstige Übernachtungsmöglichkeiten bitte anfragen.

Kurszeiten: Freitag 17.30-20.30 Uhr // Samstag 10-17 Uhr, 9 Kursstunden

Kosten und Anmeldung: CHF 300.- **Anmeldefrist** bis 9.November 2024

Mit der Anmeldebestätigung bekommst du alle Infos zur Überweisung. Die Teilnehmenden erhalten eine Kursbestätigung für EMR, Steuern, WB-Nachweis.

Anmeldung und Information:

p.collaud@bluewin.ch // <http://www.patrickcollaud.ch>

yoga@corinnecollaud.ch // <http://www.corinnecollaud.ch/>

Patrick Collaud arbeitet als Tanzpädagoge und Psychomotoriktherapeut. Er tanzt Contactimprovisation seit seiner frühen Jugend und unterrichtet die Form in ganz verschiedenen Formaten seit mehr als dreissig Jahren. Er ist zudem Mitbegründer einer dialogischen Körperarbeit, die auf seinen Erfahrungen mit der Contactimprovisation aufbaut.

Corinne Collaud Dellsperger arbeitet seit über 20 Jahren als Yogalehrerin. Sie interessiert sich, Yoga auf vielfältige, kreative, spielerische und feine Art an verschiedene Alters- und Interessensgruppen zu vermitteln. Als Selbständige arbeitet sie in verschiedenen Formaten (Einzel-Gruppen Yoga) und in unterschiedlichen Institutionen.