

# Körperstrukturen Workshop

24.02. – 20.04.2024



mit Verena Schneider

## Termine:

**Sa, 24.02.:** 09:30 - 11:00

**Sa, 02.03.:** 09:30 - 11:00

**Sa, 09.03.:** 09:30 - 11:00

**Sa, 13.04.:** 09:30 - 11:00

**Sa, 20.04.:** 09:00-10:30

**Kosten:** 5 Einheiten – 55 €, pro Einheit 20 €

**Anmeldung:** [freifall.office@gmail.com](mailto:freifall.office@gmail.com) (Max. 6 Teilnehmer\*innen)

Für die Teilnahme an den Kursen ist eine Vorauszahlung erforderlich

## Körperstrukturen

Jeder kennt es: Durch zu viel Arbeit, falsche Haltung und Stress verlieren wir den Kontakt zu unserem Körper. Dieser Kurs richtet sich an „SchreibtischtäterInnen“ aller Niveaus. Wir arbeiten an der inneren und äußeren Haltung: Das Training hat zum Ziel, Körper und Geist wach zu rütteln, durch Übungen aus Yoga, Pilates und dem zeitgenössischen Tanz. Körperstrukturen ist eine Praxis die aus Muskeltraining, Linienführung, Mobilisierung, Meditation und Dehnübungen besteht. Lockernde und kräftigende Übungen wechseln sich ab, Mindfulnessstraining inklusive, der Körper wird für die Herausforderungen der Arbeit und des Alltags fit gemacht. Geist und Körper wird wieder wacher, fokussierter und selbstbewusster.

## Biografie:

Verena Schneider lebt in Wien und ist freischaffende Künstlerin, Akrobatin, Performerin und Tänzerin. Seit Ihren Studien der Zirkus- und Performancekünste in Italien (FLIC-Scola di Circo) und Frankreich (ESAC'To - Lido Toulouse) vertieft Verena ihre Handstandpraxis im Bereich Akrobatik und Zeitgenössischem Tanz. Seit 2 Jahren ist sie auch Yoga-Lehrerin, trainiert und bildet sich immer wieder mit dem Trainingskollektiv FERUS ANIMI im Bereich Bewegungsrecherche, Trainingsmethodik und Mindfulness Training weiter. Der Wunsch selbst aktiv zu werden sowie im Bereich interdisziplinärer Performancekunst tätig zu werden und Erfahrungen zu sammeln, hat Verena den in Wien ansässigen Kulturverein Freifall mitbegründet: Ziel des Vereins ist die Förderung interdisziplinärer Projekte, vor allem mit den Schwerpunkten zeitgenössischer Zirkus, zeitgenössischer Tanz, Performance und bildende Kunst. Mit Freifall baut Verena Schneider auch ein internationales Künstler-Netz zwischen Frankreich und Österreich auf (Cie KMQT), sowie konnte bereits einige Projekte erfolgreich initiieren, u.a. Plateau Partagé#2, sowie Indigo City - Die Stadt danach. Derzeit arbeitet sie vor allem mit Charlotte Le May im Rahmen von dem Projekt Cie KMQT, sowie mit der Tänzerin Alina Bertha und der Landschaftsarchitektin Jana Kilbertus in verschiedenen Kontexten zusammen.

Mehr Informationen: [www.verenaschneider.org](http://www.verenaschneider.org), [www.verein-freifall.com](http://www.verein-freifall.com)