

Deconstructed Handstand Workshop

13.04. & 14.04. 2024



mit Verena Schneider

Sa, 13.04.:

14:00 - 16:00 - Open Level

So, 14.04.:

10:00 - 12:00 - Open Level

14:00 - 17:00 - Intermediate

Kosten: Gesamter Workshop 60 € ; pro Einheit 25 €

Anmeldung unter: freifall.office@gmail.com (MAX. 6 Teilnehmer*innen)

Für die Teilnahme am Workshop ist eine Vorauszahlung erforderlich

Deconstructed Handstand

'Balancieren ist nicht nur beruhigend und kräftigend, sondern es stimuliert auch unsere Sinne und unser Nervensystem. Nach dem Prinzip „Use it, or loose it“ werden wir in diesem Workshop verschiedene Trainingsansätze für Handstand, Kopfstand und Balance-Übungen aller Art (wie z.b auf Hände, Hüfte und Beine balancieren) üben und spielerisch trainieren.

Als Handstandakrobatin, habe ich sehr viel Zeit meines Lebens auf den Händen verbracht und geübt, im Laufe der Zeit aber auf ein weiteres Trainings- und kreatives Konzept ausgeweitet. Es handelt sich um einen OPEN-Workshop und bietet Möglichkeiten für Beginner und Fortgeschrittene.' Ich werde mich in diesem Setting auch mit persönlichen Fragen und Ansätzen auseinandersetzen können und jedem mit seinem/ihrem Handstandniveau unterstützen können. Ich freue mich auf eure Teilnahme und auf das gemeinsame Praktizieren.

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 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 mit Jana Kilbertus. Derzeit arbeitet sie vor allem mit Charlotte Le May im Rahmen von dem Projekt Cie Kumquat, sowie mit der Wiener Tänzerin Alina Bertha zusammen.

Mehr Informationen: www.verenaschneider.org, www.verein-freifall.com