

WORKSHOP REIHE

Contemporary Mobility

Contemporary Dance x Mobility Training

In dieser Workshop-Reihe nehmen wir uns Zeit, Bewegungskapazitäten genauer zu erforschen und zu vertiefen. Du schärfst deine Wahrnehmung für Bewegungskontrolle, entwickelst ein differenzierteres Körper- und Bewegungsgefühl und entdeckst neue Möglichkeiten deiner Bewegungsqualität. Wir verbinden gezielten Mobility Übungen direkt mit tänzerischer Praxis. Wir schauen genauer hin, wie du dich bewegst, geben individuelles Feedback und übertragen die gewonnenen Erkenntnisse direkt in deine tänzerische Bewegung.

Für Tanz- und Bewegungsinteressierte sowie Tanzschaffende.

Dich erwarten Raum für Exploration, individuelle Inputs, Choreografien und die Möglichkeit, deine eigene Bewegung gleichzeitig bewusster, kontrollierter und freier zu erleben.

25.10.2026, 10.00-13.00h: CoMo1 - Unterkörper
07.11.2026, 10.00-13.00h: CoMo2 - Wirbelsäule
22.11.2026, 10.00-13.00h: CoMo3 - Schultergürtel

TANZhaus BERN
Dalmaziquai 69, 3005 Bern

1 Workshop: CHF 55 (erm. CHF 45)
2 Workshops: CHF 100 (erm. CHF 80)
3 Workshops: CHF 135 (erm. CHF 100)



Mit
**Lisa Lareida &
Bettina Glauser**



Anmeldung



dance@lisalareida.ch
lisalareida.ch
coachb-training.com