



Foto: Pamiņa Klimbacher

**matrakala**  
BEWEGUNG | ZEITGENÖSSISCHER TANZ

*duoSRAWUSCH*

## **Gesehen werden – sich zeigen**

*Präsenzworkshop mit Abschlussperformance im öffentlichen Raum*

*Leitung: Sabine Wutschek und Franz Sramek*

**Montag, 28.05.2018. - Samstag, 02.06.2018**

**Anmeldung über [www.matrakala.de](http://www.matrakala.de), Telefon 0621 9818128 oder [info@matrakala.de](mailto:info@matrakala.de)**

*Körperbewusste, authentische, selbstsichere Präsenz ist lernbar.*

*Die Fähigkeit in der eigenen Mitte und im Moment sein zu können, beschenkt dich mit einem wohlthuenden Gefühl von Leichtigkeit, Würde und Freiheit. Ganz selbstverständlich stellt sich dann eine authentische Bewegungsqualität ein.*

### **Was wir tun werden**

- Körperpräsenz über Körperarbeit und Körperwahrnehmung erfahren
- dem Körper und seiner eigenen Sprache vertrauen
- authentischer Körperausdruck über Bewegungsimprovisation
- Glaubenssätze über sich, bezüglich Auftritte und einen freien, klaren Verstand thematisieren
- Wohlfühlen im Körper als Maßstab für Aktionen und Entscheidungen üben
- Beim Auftreten gelassen sich und andere betrachten und darüber sprechen
- Auftreten im öffentlichen Raum und Feedbackrunde

*Wir holen dich dort ab, wo du gerade stehst. Du hast Raum für deinen Prozess.*

*Vorerfahrung in Tanz und/oder Theater ist erwünscht - ob du routiniert im Auftritt vor Publikum bist oder ganz am Anfang, ist egal.*

**Workshop Montag, 28.05. - Freitag, 01.06.2018, 9 - 14 Uhr**

**Performance inkl. Aufwärmen und Feedbackrunde am Samstag, 02.06.2018, 10 - 13 Uhr**

*Bitte bequeme Kleidung und eine eigene kleine Verpflegung mitbringen.*

**Kosten:** Frühbucherbonus bis 16. April: 239€ - danach 270€. Anmeldeschluss 19. Mai 2018

**Ort:** **matrakala** Bewegung / Zeitgenössischer Tanz, Uhlandstr.7, 68167 Mannheim

Janna Schimka & Jasmin Ungemach GbR | Uhlandstraße 7 | 68167 Mannheim

Telefon 0621 - 981 81 28 | E-Mail: [info@matrakala.de](mailto:info@matrakala.de)

[www.matrakala.de](http://www.matrakala.de)



Foto: Pamiņa Klimbacher

## duoSRAWUSCH

### Improvisation Performance und Workshops

#### **Sabine Wutschek**

*Performancekünstlerin, Mentaltrainerin, Körper- und Energiearbeit, Tanzpädagogin*

Seit vielen Jahren Trainertätigkeit im Erwachsenenbildungsbereich im Einzel und Gruppensetting. Themen: Selbsterfahrung, Persönlichkeitsbildung, zeitgenössischer Tanz, Präsenz- und Auftrittstraining.

*Hat nach dem HTL Abschluss in Maschinenbau/ Betriebstechnik, anfangs Tanzpädagogik und Theater- und Musikwissenschaft studiert. Auf der Suche nach tiefen Erkenntnissen und Erfahrungen über Präsenz und authentische Darstellung, stellte sie sich selbst einen Studienweg zusammen. Dabei suchte sie Impulse von (internationalen) renomierten LehrerInnen aus den Bereichen zeitgenössischer Tanz, Persönlichkeitsentwicklung und Heilung und ergänzte diese durch autodidaktisches Vertiefen und gemeinsamem Forschungsaustausch mit KollegInnen.*

*Tanz- und Performanceausbildung mit Schwerpunkt New Dance, unter anderem im Rahmen der Internationalen Tanzwochen (heute ImpulsTanz) und T-Junction (Tanzquartier) Wien, im CNDD Arnhem (NL), N.Y. Dance Intensive NYC (Auslandsstipendium des BMWFK), Lissabon (Stipendium), Italien, Amsterdam und München.*

*Co-Leitung New Dance Labor, die neben Kursen im zeitgenössischen Tanz, umfangreiche Performanceworkshop Projekte mit ErwachsenenlaniendarstellerInnen konzipierte.*

Darstellerin für

- Nina Martin (NYC), Sebastian Prantl (Wien), Karin Saporta (Frankreich), P. Brendan McCall (NYC), Anna Liisa Törrönen (Finnland), Bello Benischauer u. Elisabeth M Eitelberger (Australien-Wien), SlowForward (Wien), AIKO-Production (Japan)
- inklusive Performanceprojekte bei B-Dance!, Johanna Tatzgern, Danceability, ADAM

Choreographin (Inszenierung und Konzept) von über 30 Eigen- und Co-Produktionen  
Mehrjähriges Mitglied des ttp WUK Wien (Theater-, Tanz- und Performancebereich).

Div. künstlerische Kooperationen:  
Improvisationskollektiv DAMENIMPROVISATION & HERRENBIGBÄNG, inklusive Performanceprojekte für Menschen im Rollstuhl und zu Fuß „Reduzierte

Vielfalt“, mit Franz Sramek duoSRAWUSCH, mit Nina Fountedakis

2016 Marken Eintragung der Lebensform Relax Appeal® [www.relax-appeal.eu](http://www.relax-appeal.eu)

Seit 2017 Mitglied der Otelo eGen – Genossenschaft [www.oteloegen.at](http://www.oteloegen.at)

#### **Franz Sramek**

*Performancekünstler - Tanzpädagoge*

Internationale Workshopleitung in extremer Langsamkeit „slowolution“ für Brunnenpassage, DanceAbility, attac, SchülerInnen in Wien und Mexico, Centro Once, Merkurgarten Zürich, Tanzerei, MAD-cicus Graz, sowie Inklusionsworkshops für unikaTanz und Reduzierte Vielfalt, seit 2016 Co-Trainer bei Präsenzworkshops mit Sabine Wutschek .

Seine Tanzausbildung begann mit zwei Jahrzehnten bei Live-Konzerten „in front of the box“.

Seit 2001 Inspiration und Weiterbildung im Tanz- und Performancebereich durch internationale LehrerInnen wie Frey Faust, Ko Morubushi, Nita Little, Janis Brenner, Laura Aris, Andrew Harwood u.v.m.

Seit 2001 Solos als aka frantschesko

Seit 2002 Arbeit mit der Langsamkeit, Gründer der offenen Performancegruppe SlowForward - [www.SlowForward.org](http://www.SlowForward.org)

Darsteller bei diversen Produktionen zB.

- Tanzquartier Wien: 9X9 (Christine de Smeth), The show must go on (Jerome Bel), Radikale Demokratie, Mozart 2056 (Deutschbauer & Spring) u.a.
- Cafe Prückl (Hans van de Broeck),
- Ausnahmezustand Mensch sein (Daniel Wahl) Co-Produktion Volkstheater und Brunnenpassage
- AIKO-Production (Kazuko Kurosaki)
- Johanna Tatzgern (inklusive Performanceproduktion)

Künstlerische Kooperationen: Schattenwerfer, Vimprodoco, Annette Tesarek, LABfactory, Bello Benischauer u. Elisabeth M Eitelberger, Sabine Wutschek duoSRAWUSCH, u.a.