



Studying Gravity

Somatics into Dance Improvisation

Bewegungsforschung zum Thema Schwerkraft
mit Miriam Markl

Samstag, 09. Mai 2026 14:00 –16:00 im
Matrakala in Mannheim, Uhlandstraße 7, 68167
Mannheim

In diesem Workshop lädt die Bewegungskünstlerin und Tänzerin Miriam Markl zur verkörperten Erforschung der Schwerkraft ein. Ausgehend von somatischer Exploration bewegen wir uns Schritt für Schritt in die Tanzimprovisation - vom Wahrnehmen zum bewussten Gestalten. **Diesmal fokussieren wir uns auf die Anatomie der Füße, erforschen und erfahren Erdung und arbeiten vertieft mit der Idee mit den Füßen zu sitzen.**

Durch verkörperte Wahrnehmungsübungen, kurze Bewegungssequenzen und Improvisationsaufgaben eröffnen sich neue Bewegungsimpulse. Die Teilnehmenden sind eingeladen, ihr eigenes Bewegungsvokabular zu erweitern, kreative Ausdrucksmöglichkeiten zu entdecken und durch Bewegung in Verbindung zu treten.

Gemeinsam erforschen wir: Was ist Schwerkraft und wie wirkt sie sich auf unsere Bewegungen aus? Auf wie viele unterschiedliche Arten können wir unsere Körperteile und unser Gewicht im Relation zur Schwerkraft organisieren? Wie können wir die Schwerkraft nutzen um neue Bewegungsformen und kreative Bezüge freizusetzen?
Ziel des Workshops ist es, mit mehr Grounding und Mühelosigkeit zu tanzen - in bewusster Beziehung zur Schwerkraft - sowie Bewegungsimpulse improvisatorisch zu vertiefen und die Freude am forschenden Bewegen zu stärken.

Dieser Workshop richtet sich an Menschen die daran interessiert sind, durch Bewegung zu denken und spielerisch zu forschen. Nicht-professionelle TänzerInnen mit Erfahrung in irgendeinem Tanzstil oder in Improvisation sind ebenso willkommen wie professionelle TänzerInnen.

Wenn du einen Körper hast, der in der Schwerkraft lebt, und ein grundlegendes Verständnis für Bewegung hast, dann ist dieser Workshop für dich. Es ist nicht notwendig, bereits am Workshop im Mai teilgenommen zu haben – Einstieg in die Bewegungspraxis sind jederzeit möglich. Gleichzeitig sind alle, die am Workshop im März teilgenommen haben, herzlich eingeladen, wiederzukommen: Es gibt neue Explorationen und Impulse.

Samstag, 09. Mai 2026 | 14:00 – 16:00

Ort: Matrakala in Mannheim, Uhlandstraße 7, 68167 Mannheim

Kosten: €25–50 (Selbsteinschätzung) // Ermäßigung für Studierende und Menschen mit geringen Einkommen: €15-20 (Selbsteinschätzung).

Anmeldung: markl.miriam@posteo.de

Barrierefreiheit: Der Veranstaltungsort ist leider nicht rollstuhlgerecht. Bei Fragen kannst du dich gerne bei mir melden, damit wir gemeinsam nach möglichen Lösungen suchen können.