



Studying Gravity

von somatischer Wahrnehmung in
die Tanzimprovisation

Bewegungsforschung zum
Thema Schwerkraft mit
Miriam Markl am Sonntag,
08.03.2026 von 11:00–13:30
im Matrakala in 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.

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 in 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.

Der Workshop richtet sich an Menschen mit und ohne tänzerische Vorerfahrung, die Lust haben, in Bewegung zu denken und spielerisch zu forschen. Willkommen sind alle – von Professionals über Laien mit Vorkenntnissen bis hin zu absoluten Beginners. Wenn du also eine Körper hast und in der Schwerkraft lebst, ist dieser Workshop für dich: Vielfalt unterschiedlicher Hintergründe und Erfahrungen bereichern den gemeinsamen Prozess. Ich freu mich, wenn du kommst!

Sonntag, 08.03.2026 von 11:00–13:30

Ort: matrakala – Bewegung | Zeitgenössischer Tanz
Uhlandstraße 7, 68167 Mannheim, Deutschland

Kosten: 25 € bis 45€ (solidarisches Preissystem nach Selbsteinschätzung).

Anmeldung: via e-mail an markl.miriam@posteo.de

Hinweis zur Zugänglichkeit: Der Veranstaltungsort ist leider nicht barrierefrei. Bitte kontaktiere mich bei Fragen, damit wir gemeinsam eine Lösung für deine Teilnahme finden können.