

November



Samstag
14.11.
-
Montag
30.11.

Kulturhaus Dock 4
und
UK14

Kasseler
Tanzfestival
für junges
Publikum
- Mit Hand
und Fuß der
Nase nach

Vier Deutschlandpremierer und drei Uraufführungen – allesamt produziert von Labor Ost | Tanz und Theater e.V. – locken ins Theater. Mit poetischen Traumlandschaften, clownesken Abenteuer, großen Emotionen und bösen Wichten verspricht das Programm auch in diesem Jahr großartige Theatererlebnisse. Die Festivalwochen stehen für bewegte Momente und lebhaften Austausch, für unvergessliche Momente, leckere Waffeln im Festivalcafé und für miteinander geschwungene Tanzbeine im Tanzlabor und bei der legendären Ü3-Party.

Für kleine und große Kinder, für Jugendliche, Eltern, Familien und letzten Endes für alle, die Tanz lieben.

Eintritt	Kinder + Erwachsene 9,50 Euro Gruppenpreise Schulen + KiTas: 6 Euro
Info & Tickets	www.kindertanzfestival.de
Kontakt	Evelin Stadler stadler@kindertanzfestival.de 05603.9489890

24.10.
16:00 - 19:00

31.10.
10:30 - 14:30

01.11.
10:30 - 14:30

Atelierhaus
Gerhardt Stadler

BETWEEN US
– Partnering •
Contact • Im-
provisation



In diesem intensiven und energiegeladenen Workshop erforschen wir die Grundlagen des gemeinsamen Tanzens: Wie nehmen wir unser Gegenüber wahr? Wie hören wir mit dem Körper zu? Und wie entsteht Vertrauen?

Die Praxis verbindet Partnering- und Contact-Elemente mit körperlichem Training, Improvisation und dynamischen Duetten. Technische Übungen werden dabei mit spielerischen und kreativen Aufgaben verbunden, sodass die Teilnehmenden das Gelernte unmittelbar anwenden und eigene Bewegungsmöglichkeiten entdecken können.

Ein wesentlicher Bestandteil ist die Arbeit mit Feedback als Werkzeug für gegenseitiges Lernen und Wachstum. Der Workshop lädt dazu ein, vertraute Bewegungsmuster zu hinterfragen, Neues auszuprobieren und mehr Sicherheit im gemeinsamen Tanzen zu gewinnen. Zwischen Gewicht und Leichtigkeit, Impuls und Reaktion, Führen und Folgen entsteht ein körperlicher Dialog, der über vorgegebene Bewegungen hinausgeht.

Kosten
Anfänger*innen & Amateure Regulärer Preis: 45€
Fortgeschrittene & Profis Regulärer Preis ab 11.10.: 120€
Early Bird bis 10.10.2026: 95€
Studierende & Auszubildende: 20 % Rabatt

Zeit	
Anfänger*innen & Amateure	24.10. 16:00–19:00 Uhr
Fortgeschrittene & Profis	31.10. 10:30–14:30 Uhr 01.11. 10:30–14:30 Uhr

Ort
Atelierhaus Gerhardt Stadler | Konrad-Steinbrecher-Str. 2,
34281 Gudensberg

Info & Anmeldung kurse@atelier.haus / atelier.haus

23.10.
18:00 - 20:00

24.10.
10:00 - 16:00

Ort TBA

UNFOLD YOUR
VOICE ... and
your body will
follow



Möchtest du in einen tieferen Kontakt mit deiner ureigenen Stimme kommen?

Ursang – intuitives Tönen ist Stimmforschung und Singen in Gemeinschaft. Durch das Erklängen der eigenen Stimme entstehen Klangfelder – wahrnehmbar im Körper und im Raum. Diese tönenden Erfahrungsräume bringen dich in Verbindung mit dir selbst und anderen.

Ursang ist ein persönlicher und gemeinschaftlicher Prozess. Eigene Gesänge und Stimm-Rituale entstehen aus der Gruppe, die im Moment zusammen ist – und dürfen sich auch in Bewegung und Tanz entfalten. Im Workshop erforschen wir sprechend, singend und tanzend unsere Stimme als Ausdrucksquelle. Wir üben wertungsfreies Lauschen und das Zulassen dessen, was erklingen und sich bewegen möchte. Wir finden Vertrauen, Klarheit und Entspannung – und lernen, in Kontakt mit uns selbst zu bleiben, während wir das Gehalten-werden in Gemeinschaft erleben.

Wertungsfrei singen, dich von ihrer Kraft bewegen lassen und in jeder Situation ein sicheres Körpergefühl haben?
Jede Stimme bewegt und berührt jemand anderen.
Deshalb brauchen wir jede Stimme, damit diese Welt vielfältig in ihrem Klang bleibt.
Komm in den Genuss deiner Stimme – sie trägt deine Signatur.

Kursleitung	Inga Martel & Mareike Steffens
Kosten	120€ 100€ erm. 150€ Support-SOLI Preis (auf Anfrage 2 vergünstigte SOLI-Plätze zu vergeben!)
Ort	Genauer Ort wird noch bekannt gegeben.
Info & Anmeldung	mareikesteffens@aol.com

breathing
organs
dancing I

13. & 14.11.
hands & heart - in relation

Body-Mind Centering© & Tanz
mit Mareike Steffens
in Kassel

Workshop
BREATHING
ORGANS
DANCING I
Hands & Heart

13.11.
18:00 - 20:00
14.11.
10:00 - 14:30Uhr
(inklusive Pause)

Location TBA

Das Herz wirbelt, pulsiert, empfängt. Die Hände berühren, formen, öffnen sich. Zwischen diesen beiden Orten des Körpers besteht eine der tiefsten funktionalen und emotionalen Verbindungen, die der Körper in sich trägt – anatomisch, embryonal und im gelebten Erleben.

In diesem Workshop erkunden wir aus der Perspektive des BodyMind Centering© die lebendige Beziehung zwischen Herzraum und Händen: wie der Herzimpuls sich durch den Arm bis in die Fingerspitzen fortsetzt, wie die Hände den Herzraum öffnen oder schützen, wie Berührung und Mitgefühl denselben Ursprung teilen. Wie fühlt es sich an, aus dem Herzen heraus in Kontakt zu gehen – nicht aus dem Kopf, nicht aus der Absicht, sondern aus einer tieferen Resonanz? Was verändert sich in der Bewegung, wenn Herz und Hände in Dialog treten? Welche Gesten entstehen, wenn wir dem Herzraum wirklich zuhören?

Wir erforschen embryonale Bewegungsmuster, die Verbindung von Thymusdrüse und den Armen als Ausdrucksraum des Herzens – und dem Herzbeutel (Perikard), der das Herz umhüllt und schützt, abgrenzt und gleichzeitig vermittelt. Berührung, bei dir selbst und/oder mit Partner*in– sanft, aufmerksam und einladend – unterstützt uns dabei, diese innere Verbindungslinie spürbar werden zu lassen. Durch somatische Praxis, Imagination und improvisatorische Bewegung entsteht ein Raum, in dem Herz und Hände nicht mehr getrennte Orte sind – sondern zwei Orte einer gemeinsamen Sprache.

Für Körper- und Bewegungsforscher*innen zwischen 14 und 150 Jahren. Keine (anatomische) Vorerfahrung nötig!

Kursleitung Mareike Steffens
Kosten 100€ / 85€ erm. / 120€ SOLI-Preis
Beide Workshops I+II zusammen 160€
Auf Anfrage 2 vergünstigte SOLI-Plätze zu vergeben!

Info & Anmeldung mareikesteffens@aol.com



Donnerstags

17:30 - 19:00

Halle 2, SOZO
Grüner Weg 15–17
(Schillerviertel),
DOJO-Studio

Open Klasse

soma flow

(Regelmäßige
Klasse)

Ein Tanz- und Bewegungsraum für alle Menschen – LGBTQIA+ ausdrücklich willkommen.
Jede Stunde ist eine lebendige Reise durch Bewegung. Wir stärken und nähren Körper, Geist und Herz – mit schütteln, squatting, tanzen, freier Bewegung und allem, was sich dazwischen entfalten möchte.

Dabei arbeiten wir mit dem Nervensystem: zwischen Aktivierung und Ruhe pendelnd bauen wir Resilienz auf und erweitern Schritt für Schritt unseren emotionalen, mentalen und physischen Spielraum. Poetische Impulse begleiten dich durch somatische Erfahrungsräume, getragen von mal sanfter, kraftvoller und zum experimentieren anregender Musik. Einladungen deine Kräfte zu spüren und zu aktivieren, zu schwitzen und Momente des bewussten Loslassens zu genießen. Einladungen dazu unsere inneren Strömungen zu wecken, festgehaltene Energie in Bewegung zu bringen und dabei die Wärme zu entfachen, die Veränderung möglich macht.

Zwischen individueller Erfahrung und gemeinsamer Dynamik finden wir Halt im Atem als Rhythmus und in der Musik als unterstützendes Element.

Ein Raum, der Vielfalt in all ihren Formen willkommen heißt und offen ist für alle, die neugierig sind zu forschen – für Tänzer*innen aller Erfahrungsstufen, die sich einen geschützten Rahmen wünschen, um wieder in Kontakt mit ihrer instinktiven Bewegung zu kommen und sie aus der eigenen Essenz heraus zu gestalten.

Kosten 15–20€ pro Klasse
(nach Selbsteinschätzung in bar)

Info & Anmeldung mareikesteffens@aol.com
www.mareikesteffens.net