

THE INNER MOVE

Feldenkrais und Tanz-Improvisation mit live Musik

In Dunzio, Casa Lucciola, Vallemaggia / Tessin
28. September – 3. Oktober 2026

Workshop mit:

Michel Casanovas & Eveline Noth

Feldenkrais Lehrer
Tänzer / Choreograph

Feldenkrais und Craniosacral Lehrerin
Musikerin



Bring back the self in resonance with the inner and outer space,
through body - mind exploration.

“The Inner Move”

Durch die sensorische Erkundung langsamer Bewegungen auf dem Boden mittels der Feldenkrais-Methode schärfen wir unser Körperbewusstsein, schaffen und erkunden neue Möglichkeiten für Bewegung und Ausdruck außerhalb unserer üblichen Muster. Der Körper wird bereit, Bewegungen zuzulassen, die zu einem Tanz mit dem ganzen Selbst werden. Wir bewegen uns von der horizontalen Ebene ins Stehen, geleitet von inspirierenden, achtsamen Impulsen und Anregungen.

Diese Vorbereitung geht über in einen zentrierten, freien und kreativen Raum in Kombination mit Tanz, Improvisation und Live-Musik.

Wir ermutigen die Teilnehmenden ihre eigene kreative Stimme zu entdecken, indem wir einen offenen und zugleich sicheren Raum anbieten.

Wir arbeiten im Bewegungsstudio sowie in der wunderschönen, einzigartigen Natur an verschiedenen Orten, in den Bergen und am Wasser und lassen uns inspirieren von der Sprache der Natur.

Der Workshop ist offen für alle Niveaus und jedes Alter, jede und jeder bringt sich mit ihrem einzigartigen Ausdruck ein.

Für Musiker*innen ist die Gelegenheit, auch ihr Instrument mitzubringen und mit dem Instrument in der Improvisation in einen kreativen Prozess einzutauchen. Ebenso Pinsel und Papier zum Malen oder Schreiben ...

Der Workshop ist eine Einladung für alle, sich eine Zeit zu schenken, um der inneren Bewegung und Fragen zu lauschen, berührt zu werden von der Vielfalt der Natur, und in einer kleinen Gruppe in Austausch im kreativen Raum zu gehen.

Es besteht während dieser Zeit auch die Möglichkeit und der Raum, eine Einzelbegleitung in Feldenkrais und Craniosacral mit Michel und Eveline zu buchen. Unterrichtssprache ist Deutsch und Englisch.



Praktische Infos:

Die **Casa Lucciola**, unsere Oase für die Woche, bietet nicht nur einen wunderschönen Tanzraum, sondern auch eine mediterrane Kulisse, die die Seele berührt. Stilvoll und komfortabel, schafft sie eine freundschaftliche und unkomplizierte Atmosphäre in der atemberaubenden Natur des unteren Maggiatals. Von Hügeln über Alpen und einsamen Wasserplätzen, entdecken wir den Dialog zwischen Körper und Umgebung.

Übernachtung: Es gibt je vier komfortable Schlafplätze auf der Galerie des Bewegungsraums sowie in zwei offenen Zimmern des Rusticos. Bettwäsche ist vorhanden.

Anreise: Montag 28. September um ca. 13 Uhr am Bahnhof in Verscio. Von dort wandern wir in 1.5 Stunden nach Dunzio. (Gepäck kann mit Auto transportiert werden)
Eine Anreise per Auto ist möglich.

Abreise: Samstag 4. Oktober ca. 14.30 Uhr in Verscio

Mahlzeiten: Das Essen ist vegetarisch, ausgewogen, reichhaltig und fein. Falls jemand eigene Lebensmittel braucht, diese bitte selber mitnehmen und/oder mit uns im Voraus absprechen.

Umwelt: Wir wollen nicht nur intensive Naturerlebnisse ermöglichen, es ist uns ein grosses Anliegen, die Kurse in der Casa Lucciola nachhaltig zu gestalten. Wir kochen gemeinsam vegetarisch mit vornehmlich lokalen, biologisch angebauten Nahrungsmitteln. Die Anreise geschieht mit dem Zug.

Kosten: Wir kochen gemeinsam und am Ende putzen wir das Haus selber in einer guten Stunde. Auf diese Weise können wir die Kurskosten niedrig halten. Für 32 Kursstunden, 5 Übernachtungen mit Bettwäsche, inklusive Mahlzeiten: 960.- Die Teilnehmenden erhalten eine Kursbestätigung über 32 Stunden. Der Kurs wird vom EMR als Weiterbildung anerkannt. Nach der Anmeldung bekommst du ein Mail mit allen zusätzlichen Infos (Angaben zur Überweisung, Anmelde- und Abmeldebedingungen).
Die Anmeldung wird verbindlich bei Einzahlung der Kursgebühren.

Anmeldung und Information: eveline.noth@gmail.com / casanovas.michel@yahoo.fr



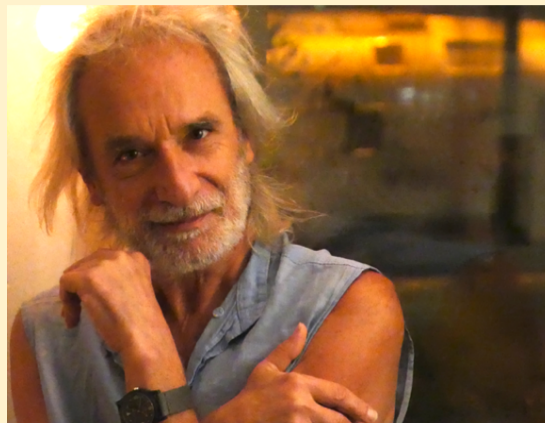


Eveline Noth ist Musikerin sowie Feldenkrais- und Craniosacral-Therapeutin.

Sie absolvierte ihre Feldenkrais-Ausbildung in Biel (2012–2016) bei Elizabeth Beringer sowie die Ausbildung in Craniosacral-Therapie (2019–2023) bei Hugh Milne.

Ausgehend von ihrem Studium der Blockflöte entwickelte sie eine künstlerische Praxis an der Schnittstelle von Musik, Bewegung und Wahrnehmung. In experimentellen Projekten und interdisziplinären Kollaborationen mit Musiker:innen, Tänzer:innen und Kunstschaffenden unterschiedlicher kultureller Kontexte erforscht sie Klang als verkörperte, relationale Erfahrung. Ihre Inspiration schöpft sie aus der Stille – aus dem Berührtsein durch Klang, Atmosphäre und Bewegung. Diese Haltung eines achtsamen, forschenden Daseins prägt ihre Arbeit in der Praxis ebenso wie in Kursen, Performances und internationalen Projekten zwischen der Schweiz, Südfrankreich und Indien.

www.feldenkrais-noth.ch



Michel Casanovas ist Tänzer, Choreograf und Feldenkrais-Lehrer.

Er absolvierte seine Feldenkrais-Ausbildung in Basel (2004–2008) bei Paul Rubin und Julie Casson-Rubin. Ausgehend von seiner langjährigen Tätigkeit als Tänzer in Kompanien in Frankreich, Belgien und insbesondere in der Schweiz – darunter als Mitbegründer der Cie Morespace (1996) mit Patrick Collaud – entwickelte er eine künstlerische Praxis an der Schnittstelle von Choreografie, Improvisation und somatischer Forschung. In zahlreichen Projekten erforscht er Bewegung als Ort von Wahrnehmung, Transformation und Beziehung. Seine Arbeit bewegt sich zwischen Tanz, Feldenkrais und experimentellen Formaten, die Räume für verkörperte Präsenz und unmittelbare Erfahrung eröffnen. Einen wichtigen Impuls bildet dabei der interkulturelle Austausch, insbesondere durch seine kontinuierliche Verbindung zu Indien. Michel lebt und arbeitet zwischen der Schweiz, Südfrankreich und Indien. In Collioure gründete er 2015 ONA, einen Verein zur Förderung der Feldenkrais-Methode, zeitgenössischem Tanz und Improvisation.

www.onacollioure.net



Terrasse Richtung Süden



Bewegungsraum



Schlafgalerie im Bewegungsraum



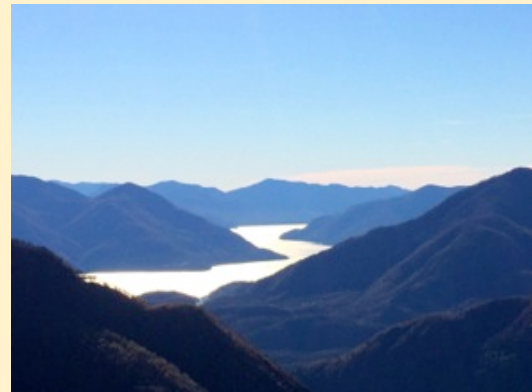
Schlafzimmer im Rustico



Wohnzimmer



an der Maggia



Badestelle in Dunzio