

THE INNER MOVE

Feldenkrais und Tanz-Improvisation mit live Musik

In Dunzio, Casa Lucciola, Vallemaggia/Ticino
29. September – 4. Oktober 2025

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: Sonntag 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 grundsätzlich möglich, wegen der aktuellen Sanierung der Bergstrasse bitte anfragen.

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

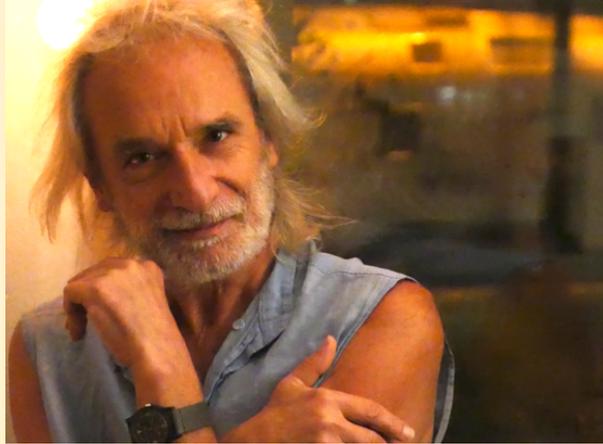
Mahlzeiten: Das Essen ist vegetarisch, ausgewogen, reichhaltig und fein. Falls jemand eigene Lebensmittel braucht, diese bitte selber mitnehmen und/oder mit uns im Voraus absprechen.

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, 6 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





Michel Casanovas ist Tänzer, Choreograf und Feldenkrais Lehrer (Ausbildung Basel III. 2004-2008, mit Paul Rubin und Julie Casson-Rubin). Er hat in verschiedenen Tanz-Kompanien in Frankreich, Belgien und vor allem in der Schweiz gearbeitet, wo er 1996 Mitbegründer der Cie Morespace mit Patrick Collaud war; gemeinsam haben sie zahlreiche Projekte realisiert, u.a. "Isola", "Le Corps Déporté".

Michel pendelt mit seiner kreativen Arbeit und seinen Unterricht zwischen Indien, der Schweiz und Südfrankreich, insbesondere in Collioure, wo er 2015 ONA gründete, einen Verein zur Förderung der Feldenkrais Methode, zeitgenössischem Tanz sowie Improvisation.

<http://www.onacollioure.net/>



Eveline Noth ist Musikerin und Feldenkrais sowie Craniosacral Therapeutin. (Ausbildung Feldenkrais Biel 2012-2016 mit Elizabeth Beringer, Cransiosacral Therapie 2019-2023)

Seit ihrem Studium mit Blockflöte widmete sie sich experimentellen Projekten, arbeitete mit Tänzern und Kunstschaffenden aus anderen Kulturen. In den letzten Jahren hat sie vermehrt mit dem Foto- und Videokünstler Fred Chemama (Belgien) zusammengearbeitet, bei denen sie musikalisch und tänzerisch mitwirkte. Seit Sommer 2024 arbeitet sie mit dem Tänzer und Choreographen Michel Casanovas zusammen für künstlerische und pädagogische Projekte mit Feldenkrais und Tanz. Sie verbindet ihre verschiedenen Bereiche, sei es in der Arbeit in ihrer Praxis in Bern und Biel, in Kursen sowie in Konzerten

<http://www.feldenkrais-noth.ch/>



Terrasse Richtung Süden



Bewegungsraum



Schlafgalerie im Bewegungsraum



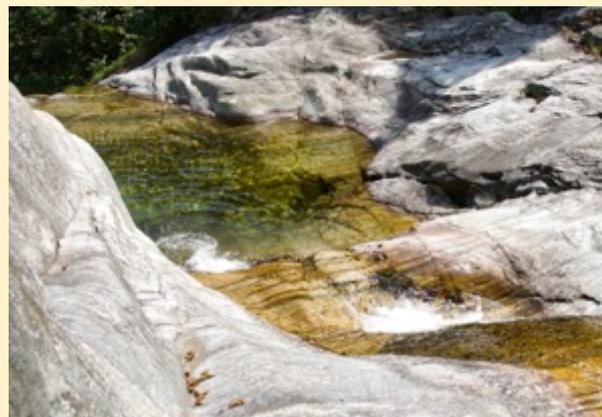
Schlafzimmer im Rustico



Wohnzimmer



an der Maggia



Badestelle in Dunzio