

# Der Gesang der Elemente

## Feuer Wasser Erde Luft & Äther

*Ein Workshop über fünf Zeiträume in fünf verschiedenen Feldern*

Begegnung mit den Elementen in Natur und Ausdruck:  
Körper, Stimme, Bild und Geist  
mit Hilde Kappes

**HAMBURG: 28. Januar;**

**BERLIN: 11. Februar; Kapelle am Urban**

**WIEN: 4./5./6. Mai - mit Hilde Kappes & Annette**

**Grömminger im Wienerwald**

Die Arbeit mit „Identifikation“ ist einzigartig, da sie die Stimme in Dynamik, Kraft, Flexibilität und im Umfang entscheidend beeinflusst und den körperlichen Ausdruck, Muskeltonus und das Energie - Repertoire erweitert. Auf heilende Weise stärken die Elemente nicht nur die künstlerische Persönlichkeit und fördern Ausdruck sondern bringen Klärung und Struktur auch für menschliche, persönliche Themen wie die der Identität und der Suche nach dem „Einzigartigen und Verbindendem“ im Ausdruck.

Das Element ERDE konfrontiert uns mit unserer Struktur, mit unserem Knochengerüst sowie mit unserer Erdung, mit unserem Gleichgewicht, den Wurzeln, die wir haben, der Stabilität in Achse und Raum und mit der Ruhe und Kraft in uns. Füße und Beine, Becken und Wirbelsäule als Pfeiler der Aufrichtung und Komponenten der Sicherheit, Bauchraum verbindet sich mit Stand und Erdung, Rücken wird breit, Achseln frei: tiefer fester Klang entsteht, sich durchsetzende Töne entspringen der Kehle ohne Anstrengung. Auch Grenzen definieren sich! Die ganze Wahrnehmung verändert sich und damit auch die Präsenz.

Jedes Element hat seine eigene Kraft, seine eigene Dynamik. Die Identifikation damit in und durch Bewegung, Stimme, Atem (Energie) und Musik eröffnet uns neue Ausdrucksmöglichkeiten. Durch den Transfer zum Bsp. von Bewegung in Stimme entstehen Räume für manchmal ungeahnte Klänge und Expressionen in Stimme, Physis, Geist und Ausdruck, auf die wir ohne diese Identifikation nicht kommen würden. Die Essenz eines jeden Elementes interessiert uns dabei am meisten. Ausser in der Bewegung im Raum gehen wir auch ganz konkret in die Natur damit. (nur bei den Wochenende Varianten) **Tagesworkshop: 120€/ermässigt 100€ ;**

Wochenende im Wienerwald mit 2 Lehrenden: 240€/200€

**ZIELGRUPPE:** wir laden alle Menschen ein, die einen größeren Ausdrucksschatz gewinnen wollen: Einsteiger und Neugierige sind ebenso willkommen wie professionelle SchauspielerInnen, TänzerInnen, MusikerInnen, KomponistInnen, DichterInnen. (auch Jugendliche sind willkommen)

**Anmeldung:** ab sofort möglich

**Zeiten:** Freitag ab 17 h – 20 h, Samstag, Sonntag 10h – 13 h und 14h - 17 h

**Ort:** Raum in Wien und draußen im Wiener Wald **Kosten:** 240,-€

**Tagesworkshop Hamburg/Berlin: 120€/ermässigt 100€ ;**

## **TERMINE:**

**Hilde Kappes: Kurz-Workshop HAMBURG: ERDE >>>> 28. Januar; 120€/100€**

**Hilde Kappes: Kurz-Workshop BERLIN; 120€/100€ >>>> 11. Februar; 120€/100€**

**Wochenend-Workshop WIEN mit Annette Grömminger  
4.-6. Mai 2018: Workshop im Wiener Wald (Info siehe unten)**

Anmeldung per mail bitte [hildekappes@gmx.net](mailto:hildekappes@gmx.net) oder

\*\*\*\*\*

**Hilde Kappes** arbeitet mit Jaques Lecoqs „Neutrale Maske“, mit den Mitteln Musik, Stimme und Bewegung sowie Tools aus der Methode Somatic Experiencing nach Peter Levine, die über die Regulation des Nervensystems die Präsenz und Selbstwahrnehmung stärkt sowie die Selbstbeobachtung während des Spiels schärft. Ihre Kurse gelten als Grundmodule für das künstlerische Projekt OPERA INSTINCTA. mehr Info auf: [www.hildekappes.de](http://www.hildekappes.de)

**Annette Grömminger** / Anne Netti , arbeitet als freischaffende Performancekünstlerin, Trainerin und Pädagogin. Dabei fließen alle artistischen, pädagogischen, heilsamen und künstlerischen Aus- und Weiterbildungen in ihr Schaffen mit ein. Sie ist seit vielen Jahren im Inland und Ausland als Zirkus- und Theaterproduzentin, Schauspielerin, Pantomimin und Clownin, solo oder gemeinsam mit anderen Künstler/inne/n tätig. Sie gibt Workshops für Kinder und Erwachsene, ist Gründerin von Clowns ohne Grenzen-Österreich und international für die Vereinigung ehrenamtlich auch in Krisengebieten weltweit aktiv . Mehr Infos auf: [www.movingacts.com/wordpress](http://www.movingacts.com/wordpress) und [www.clownsohnegrenzen.at](http://www.clownsohnegrenzen.at)

Weitere Infos über Hilde Kappes und Annette Groemminger siehe web-seite [www.hildekappes.de](http://www.hildekappes.de)