

## Performance Lab Berlin

Shannon Sullivan – Artistic Director

Joey Juschka – Managing Director

[www.performancelabberlin.com](http://www.performancelabberlin.com)

## Workshops

von *Performance Lab Berlin*

*Performance Lab Berlin* bietet regelmäßig Workshops in Improvisation und Körpertheater an. Diese Workshops sind für alle Level offen.

Das Training beinhaltet Improvisation, Bewegungs-, Stimm- und Textarbeit. Die angewandten Methoden basieren auf der Entwicklung des Moment-zu-Moment-Bewusstseins sowie auf der Fähigkeit, eine Balance zwischen innerem und äußerem Bewusstsein zu schaffen.

Dabei definieren wir inneres Bewusstsein als die Fähigkeit, seine physischen und emotionalen Impulse wahrzunehmen und kreativ umzusetzen. Äußeres Bewusstsein nennen wir Aufmerksamkeit für die anderen Mitglieder des Ensembles, den Raum und die Struktur der Komposition selber.

Uns geht es nicht darum, unseren Workshop-TeilnehmerInnen eine gewisse Ästhetik aufzuzwingen. Unser Ziel ist es, ihnen Handwerkszeuge zu geben, die ihnen helfen, ihrer eigenen Kreativität näher zu kommen, egal, in welcher Kunstsparte sie arbeiten.

Die Arbeit beruht auf Aufmerksamkeit, Akzeptanz und Präzision:

- Aufmerksamkeit: gegenüber dem eigenen Körper und seinen physischen und emotionalen Impulsen.
- Akzeptanz: den Moment wertfrei anzunehmen; zu erkennen und zu nutzen, was schon präsent ist.
- Präzision: bedeutet Klarheit; das Weglassen von allem außer dem absolut Notwendigen; Präzision in der Nutzung von Zeit und Raum.

Diese Methoden sind für professionelle DarstellerInnen und EinsteigerInnen gleichsam relevant und herausfordernd und verfeinern die Ausdruckskraft der PerformerInnen.

Unsere Workshops finden in verschiedenen Formaten statt: von Wochenendworkshops über Training zweimal wöchentlich bis hin zum mehrwöchigen täglichen Intensivtraining.

Weitere Infos zu den Workshops von *Performance Lab Berlin*:

[www.performancelabberlin.com/workshops.html](http://www.performancelabberlin.com/workshops.html)

### Performance Lab Berlin:

Shannon Sullivan & Joey Juschka

Performance Lab Berlin – PF 580137 – D- 10411 Berlin, Germany – [www.performancelabberlin.com](http://www.performancelabberlin.com)