

## Livsgnistor kommer igen!

Varmt välkommen till ännu en serie Livsgnistor-workshops i januari 2018. Ett fint sätt att locka fram det nya årets fantastiska inneboende möjligheter!

Detta är en rörelsekurs för dig som behöver nytändning i ditt liv eller verksamhet. Ett tillfälle att få ny inspiration eller bara en paus från ditt pågående projekt en stund. Vi vänder oss till dig med erfarenhet från något konstuttryck eftersom fokus ligger på skapandeprocessen. Det krävs inga förkunskaper inom dans eller rörelse, bara ett öppet sinne och en rörelsenyfiken kropp.

Byggstenarna i denna workshop är improvisation koreografi och text i en lekfull form. Vi säger ja till misstag och hurra till det som inte blev som man tänkte. Det ges möjlighet att jobba med musik och enkel rekvisita. Under helgen hjälper vi varandra att skapa sceniska kompositioner ur t ex drömmar, minnesbilder eller bara en känsla – med kroppens uttryck i centrum.

Vår erfarenhet säger att när man vågar hämta material från sitt eget liv, närmar man sig sitt konstnärliga jag och sitt unika sätt att uttrycka sig.

Kristina Hedberg Karlberg och Katarina Eriksson har båda lång erfarenhet inom områdena dans, fysisk teater och kroppsmedvetenhet. De har utformat ett koncept där skapande och person vävs samman på spaning efter ett eget rörelseuttryck. Se mer info längre ner i dokumentet.

### **PRAKTISK INFORMATION**

**När:** Tisdagen 16/1 kl 18-21.30 (nybörjare) Ledare Kristina Hedberg Karlberg  
Tisdagarna 23/1, 30/1 kl 18-21.30 (fördjupning) Ledare: Katarina Eriksson och Kristina Hedberg Karlberg

**Plats:** Konstpedemin, Göteborg, exakt lokal meddelas närmare senare

**Pris:** En kväll 300-400 kr

Två kvällar 550- 750 kr . Tre kvällar: 850-1100 kr

(avgiften är på en glidande skala dvs du betalar efter förmåga)

Anmälan:

1. Skicka först din intresseanmälan med namn och kontaktuppgifter (email+telefonnummer) per mail till [stina@moveandmind.se](mailto:stina@moveandmind.se)

2. När du fått svarsmeddelande att du fått en plats + faktura från Kristina betalar du avgiften via bg 388-0937.

När du betalat har du säkrat din plats.

Mer info om kursens innehåll och ledarna klicka här

Frågor och info

[stina@moveandmind.se](mailto:stina@moveandmind.se)

0708 242941

**VARMT VÄLKOMMEN!**

## Om Ledarna

### **Katarina Eriksson**



har jobbat med improvisatorisk dans sedan 1989. Hon undervisar internationellt i kontaktimprovisation och andra improvisationsformer och sedan år 2000 driver hon föreställningsserien Moment's Notice i Berkeley, USA. Katarina är utbildad på Balettakademin i Göteborg och har arbetat som dansare på bl a Stora Teatern, Stadsteatern och med ett flertal svenska koreografer och dansgrupper. Av hennes senare föreställningsprojekt kan nämnas: residens på CounterPULSE i San Francisco; konstnärlig ledare för blandkonstverk i Massachusetts och New York; dansare och rörelsecoach med Echo Theater Suitcase i San Francisco (dansteaterproduktioner med krigsveteraner och civila ensemblemedlemmar) samt clownföreställningar med Christina Lewis, San Francisco.

I Katarinas undervisning betonas samarbete, individuellt uttryck och "Beginner's Mind". Hennes viktigaste vägledare i skapandeprocessen är sårbarhet, musikalitet och djup lekfullhet.



**Kristina Hedberg** är utbildad dansare vid Malmö Stadsteater och som koreograf vid Danshögskolan i Stockholm och Louis/Nikolais Dance Theatre Lab, New York där hon studerade improvisation och komposition i dans. På besök i

Haiti under 80talet blev det studier för Mme Lavinia Williams i haitisk dans och mytologi. I många år arbetade hon som koreograf inom teater, dans och musikscenen i Skåne, Danmark, Göteborg, flera av dem multikulturella och gränsöverskridande projekt.

Sedan 2006 är Kristina legitimerad fysioterapeut inom området för psykosomatisk hälsa. Vidareutbildning bl a inom trauma(resursorienterad färdighetsträning) och rytmisk rörelseterapi.

Hennes yrkeserfarenhet baseras på en holistisk grundsyn i undervisning och behandling. Genom att skapa förståelse för kroppen hjälper hon människor att finna tydlighet, självförtroende och mod. "När vi kan uttrycka det som är sant om oss själva, ut till världen - gör det oss mer hela".

Kristina driver sin egna verksamhet i Move and Mind Rörelsestudio, ger kurser och tar emot klienter individuellt. Uppdragsgivare på senare tid har varit Göteborg Stad, Hälsoteket, TILLT, Danscentrum och Kulturakademin Trappan och Big Wind.

## **RÖSTER FRÅN TIDIGARE DELTAGARE**

*"En riktigt fin kurs!*

*Detta hjälpte mej att komma vidare i min egna kreativa process (A pedagog, konstnär)*

*"Ledarna kompletterar varandra på ett mycket bra sätt" (C)*

*"Teman som jag vill jag ta med mig och integrera i mitt liv. Fint att gå från totalimprovisation till att forma något. Konstformer är så besläktade." (J författare)*

*"Känner mej överväldigad och känner livsglädje, energi, hopp. Även det förskräckande fick plats. Inspirerande!" (J)*

*"Att få ta del av och få samarbeta - som jag har sånt behov av och har vanligen alldeles för lite av. Jag fick utrymme, och kände tillåtelse. Älskar att vara i skapandet! Känner igen mej i det jag ser i andras "gnistor". (A terapeut och pedagog)*

*"Att mötas på såpass djup nivå utan att veta så mkt om er andra. Har så mkt kärlek att ge, det aktiverades av arbetet här. Tacksam!"(L dansare, pedagog)*

*"Trygghet och tillit i gruppen från första övningen. Utmaning att jobba med kroppen. Hade en längtan. Roligt att våga. Glädje att med enkla medel uttrycka sig."(G Bildkonstnär)*

*"Jag vill bara tacka för en fantastisk helg!*

*Jag fick precis vad jag hoppades på och en massa andra saker som jag inte kunde föreställa mig i förväg." (M)*

*"Är fortfarande berörd av den stämning som skapades i rummet när vi dansade.*

*Det kändes som allt var förlåtet i det där rummet och i den närvaro och de minuter som vi rörde oss med de andra deltagarnas/medskaparnas fullständiga koncentration. Där föddes en del av det som förhoppningsvis blir min föreställning i framtiden." (M musiker)*