

A low-angle photograph of three dancers against a clear blue sky. The dancer on the left is wearing a white, flowing, lace-trimmed dress and has her arms raised. The dancer in the center is wearing a yellow, textured, long-sleeved top and has her arms raised. The dancer on the right is wearing a red, long-sleeved top and has her right arm raised. The text 'MOVING BEYOND KNOWING INTO BEING' is overlaid in the center of the image.

MOVING BEYOND KNOWING INTO BEING

18. - 23. Aug.
2026
Ballet-Dance
Akademie
Köln

wilmavesseur.com



MOVING BEYOND KNOWING INTO BEING

PRACTICING SOMATICS FOR DANCE & PERFORMANCE

In dieser Woche befassen wir uns mit der Weisheit des Körpers: Bewegungspraxis, Berührungsarbeit und erfahrbare Anatomie, die das autonome Nervensystem erkunden. Release und Resilienz wird gefunden. Im Körper-Sein ermöglicht den Tanz im Moment zu gestalten. Wenn wir das Hirn entspannen, uns erlauben nicht zu wissen, praktizieren wir nicht so sehr Gleichgültigkeit, sondern Hingabe an einem tieferen Wissen. Wir finden Möglichkeiten den Tonus zu verändern, allmählich und ad hoc. Der Tonus im Nervensystem, der auswirkt auf der Tonus im gesamten Körper. Wir erden den Sympathikus und vertrauen die Hingabe am Parasympathikus.

Der zweiten Fokus haben wir in dieser Woche auf alle Organe. Die Lebendigkeit und ihr Gewicht(igkeit) sowie ihre Verbindung zum Parasympathikus und Sympathikus führen in die Fülle des Seins und inspirieren uns im Tanz uns auszudrücken so wie es für uns stimmt.

Das Projekt orientiert sich an Tänzer*innen und Bewegende, die Beyond gehen wollen – über das Selbstverständliche hinaus.

Dieses Seminar ist das 'not-Knowing und Being' Modul der Fortbildung Moving Beyond / Practicing Somatics for Dance & Performance.

Wilmas Beyond-Herangehensweise greift Impulse aus verschiedenen Bewegungsdisziplinen auf: Katsugen Undo (spontane Bewegung), Viewpoints, Release Technique, Deborah Hays Practicing Performance und BMC® (Body-Mind Centering®, erfahrbare Anatomie).

In Moving Beyond lässt Wilma ihre langjährige Erfahrung in Tanz und Performance einfließen – um sich selbst und ihre Arbeit immer wieder zu verwandeln, indem Leichtigkeit die Tiefe berührt.

Moving Beyond richtet sich an Tanzende und Bewegungsinteressierte, die etwas hinter sich lassen möchten, weil Neues entstehen will.

Die einzelnen Module von Moving Beyond können unabhängig voneinander besucht werden.

Assistenz Marita Schwanke (Mit Taiji- und Qigong Impulse) marita-schwanke.com

Ort

Ballett Dance Akademie, Dellbrück Köln [DE]

Zeiten

Dienstag, 18. Aug. - Sonntag 23. Aug. 2026

Dienstag - Samstag: 10h – 13h /14h30 – 18h30

Sonntag: 10h – 13h (38 Stunden)

Kurskosten

600€ - 900€ nach eigener Einschätzung. (18€ - 25€ Stunde)

Mehr Reduktion evt. möglich.

Anmeldung und Info

Wilma Vesseur, wilmavesseur.com, info@wilmavesseur.com