

**WORKSHOP mit Claudia Heu  
in Berlin  
Sa. 1. & So. 2. Juni 2024**

**Aikido & Körperarbeit**



- Zeiten:** 1. & 2. Juni 2024  
Samstag 14:00 – 18:00  
Sonntag 10:00 – 14:00
- Ort:** Dojo ODER 13, Oderberger Straße 13, 10435 Berlin
- Kosten:** 120,- für 2 Tage | 70,- für einen Tag  
ermäßigt 90,- für 2 Tage und 50,- für einen Tag
- Anmeldung:** Bitte bis 25.05.2024 unter [weilerdesiree@gmail.com](mailto:weilerdesiree@gmail.com) anmelden.

**Info:** An diesen zwei Tagen werden wir zwischen Aikido und der Körperarbeit aus der Talmi-Methode® navigieren. Im Fokus unserer Praxis steht die Entwicklung der eigenen Präsenz, der Prozess des Gesundens und die Freude an der Bewegung. Aikido beginnt bei einem selbst, bei der eigenen Haltung. „Richtig stehen und sich aufrichten, nach oben strecken und den Brustkorb öffnen, dann erst kann man richtig atmen.“, so Nobuyuki Watanabe (8. Dan). Die Energie beginnt zu fließen. Die eigene Größe und Präsenz entwickelt sich. Der immer wieder neu geschaffene, offene Raum, lässt neue Möglichkeiten im Umgang mit sich selbst und dadurch auch mit dem Anderen zu.

**Claudia Heu** lebt in Wien und ist freischaffende Künstlerin und Dozentin. Sie arbeitet in Europa, der Mongolei und den USA; ihre Arbeit umfasst ortsspezifische, partizipative Performances, Installationen und soziale Interventionen. Ihr Interesse gilt der Erschließung neuer Erfahrungsräume in Bezug auf persönliche Wahrnehmungen und Erinnerungen. Seit 2013 arbeitet sie mit mongolischen und österreichischen Künstlern und Wissenschaftlern an dem Forschungsprojekt Alga Bolokh - On Disappearance in Ulan Bator, der Wüste Gobi und Berlin. Alga Bolokh beschäftigt sich mit bedrohten Orten und Räumen, mit dem Unerzählten und Nichtsichtbaren. [www.claudiaheu.com](http://www.claudiaheu.com)

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Teilnahme an einem einzelnen Tag möglich.  
bequeme Kleidung und Decke mitbringen