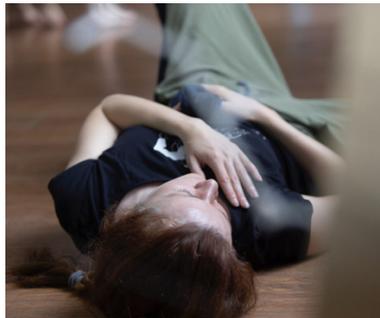


# «Ritual dances» - a few steps before Erfahrungen aus dem Krieg



## Workshop mit Inna Falkova (Charkiw, Ukraine) 7.-9. Juni 2024

Ort: Zwischenraum, Mauerrain 5, 3012 Bern / Fr & Sa: 10-18 h / So 10-14 h  
(Fr & Sa mit je einer Mittagspause), 16 Stunden Unterricht, max. 18 Teilnehmende  
Kosten: 380.- (Reduktion möglich) Anmeldung: [info@thearytz.ch](mailto:info@thearytz.ch) / 078 600 33 49

Das Leben in Frieden, das wir als ein natürliches Geschenk betrachten (und das könnte unser Fehler sein), ist vielmehr eine Errungenschaft in einem sozialen Kontext.

Mit unseren Körpern und in Bewegung versuchen wir, einen bewussten Weg nachzuzeichnen, der friedliche Räume schafft. Wir werden unter experimentellen Bedingungen die wichtigen Schritte der Erfahrung durchlaufen, die die Menschheit auf diesem Weg macht.

Der Workshop richtet sich an Interessierte aus den Fachbereichen Bewegung, Tanz, Improvisation, Kunst und (Psycho-)Therapie und ist darüber hinaus grundsätzlich offen für alle.

Parallel zum Workshop findet im Kulturpunkt im Progr eine Fotoausstellung von Yevhen Titov statt.

---

Früher gab es Rituale und Initiationsriten, die Menschen auf existenzielle Herausforderungen vorbereiteten. So gab es vor dem echten Erleben ein Modell für die Erfahrung.

Menschen im Krieg durchleben Angst, Tod und Kampf.

Sie gewinnen aber auch nützliche und wertvolle Erkenntnisse.

Sie können dadurch reifen, Kraft schöpfen und Empathie erleben.

Sie durchleben Herausforderungen, die auch zu innerem Wachstum führen können.

Agressivität, Machtkämpfe und der Kampf um Grenzen sind Teile der menschlichen Natur. Ist es möglich, sie zu beherrschen, ohne weitere Kriege zu schaffen? Wie könnte sich eine bewusstere Gesellschaft entwickeln, ohne Gewalt, ohne Zerstörung, ohne Massenmord?

Können wir als Menschheit wachsen? Können wir kreativ mit dazu beitragen, eine menschliche Bewusstheit zu schaffen, die Krieg verhindert? Sind solche Ideen utopisch?

**Inna Falkova** gibt Einblick, wie sie sich diesen Themen aktiv und forschend zuwendet, gestaltend Erfahrungen sammelt und die Formen der Auseinandersetzung ständig anpasst. Dadurch entsteht eine kreative Distanz und wir gewinnen neue Erkenntnisse.

**Inna Falkova** lädt alle am Workshop «a few steps before» Teilnehmenden ein, gemeinsam diese Themen zu erkunden. Sie benutzt dabei verschiedene Arten von Körperarbeit, Authentic Movement, Partner\*innenarbeit, Schreiben und Gespräche.

Inna ist Tänzerin und Psychologin mit zusätzlichen Ausbildungen in: Integral Body Movement Therapy, Body-Mind Gestalt Therapy, Integral Dance Movement Therapy, Trauma Somatic Education und Authentic Movement