

A hand is shown at the top right, holding a red stick and adjusting a figure. The figure is constructed from cardboard tubes, sticks, and crumpled paper. It has a head with crumpled paper, round glasses, and a body made of cardboard tubes. The figure is supported by a complex structure of red sticks. The background is a light-colored wall and a wooden floor.

*free  
snoff*

Kreativität • Bildung • Gesundheit  
Herbst 2022

Freeflow-Studio  
Neuhofstraße 16a  
4106 MG

Alle Workshops sind kostenfrei/ Spende,  
wenn nicht anders angegeben.  
Anmeldung: [verein@freeflow-mg.de](mailto:verein@freeflow-mg.de)  
Komm gerne mit und ohne Vorerfahrung.

FR  
21.10.  
20 h

**SOULDANCE** mit Joya

Joya ist Tänzerin im urbanen Bereich. In Soul Dance vereint sie Elemente des Yoga mit den Bewegungs- und Trainingskonzepten urbaner Tanzstile und geht über ins freie Tanzen und Loslassen.

SA  
22.10.  
20 h

**DANCEPARTY –  
DIE BARFUSSPARTY** mit DJ G. Polka

Mit Barfuß Tanz/barefootboogie bieten wir einen besonderen Rahmen für freies Bewegen – Solo, als Paar oder in der Gruppe – DJ G. Polka legt tanzbaren Worlddancebeat auf. Tanz mit Tanzschuhen, Socken oder eben barfuß ...

DO 20 h  
03.11.  
17.11.  
1.12.  
15.12.

**MÄNNERZIRKEL –  
MEET & SHARE**

Sich mitteilen, zuhören und in Verbindung gehen. Achtsames, respektvolles, wertschätzendes Miteinander üben und Solidarität erfahren. Es braucht gegenseitige Unterstützung und Mut, sich als Mann verletzlich und in der eigene Kraft zu zeigen.

Info und Anmeldung: [gorzolka@posteo.de](mailto:gorzolka@posteo.de)

FR  
04.11.  
20 h

**FARBENTANZ** mit Jutta Kühlen-Bauer

Farben erzeugen inneren Klang, Resonanz, Bewegung und Stimmung. Wie bewegt dich Rot? Welche Sounds und welche Farben holen deine Füße auf die Erde, lassen dein Herz aufgehen, deine Arme Bilder in die Luft malen, still und bewegungslos werden, die Weite von Raum und Innenraum erfahren?



SO  
06.11.  
16 h

## FIGURENTHEATERENSEMBLE WERKSCHAU

Schattentheater, Stabfiguren und Miniaturtheater/Lambe Lambe. Das Figurentheaterensemble lädt ein zu Abschlusspräsentation und Ausblick aufs nächste Jahr. Kooperation mit dem Atelier STRICHSTÄRKE (Hephata Wohnen)

MI  
ab 16.11.  
19:30 –  
21:30 h

## SOMATISCHE WINTERWOCHEN (SOMAWIWO'S)

mit Lisa Petersen

Soma heißt Körper. Wahrnehmen, was lebendig ist und in die Bewegung und in den spielerischen Kontakt mit anderen kommen. Wild, verrückt, zart, schüchtern – mit und ohne Vorerfahrung.

16.11. + 23.11. playfight

30.11. + 07.12. Kontaktimprovisationstanz

14.12. + 21.12. AcroYoga

04.01. + 11.01. Bodywork

Beitrag: Spende – mit und ohne Voranmeldung

Tel.: 0163.170 66 73 / verein@freeflow-mg.de



## ONE BILLION RISING 2023

Vorbereitung auf den Tanzflashmob am 14.02.23

Die Veranstaltungen von One Billion Rising in Mönchengladbach sind eine Kooperation mit der Gleichstellungsstelle und dem Kulturbüro.

SO  
20.11.  
11–13 h

## FEEL-GOOD-WORKSHOP DANCE & (RE)CONNECT

nur für FLINTA

Gemeinsam in Bewegung kommen und (wieder) in Verbindung treten: mit dir, deinem Körper und den anderen.

ONE  
BILLION  
RISING

FR  
 02.12.  
 20 h



**TANZWERKSTATT**

mit Anja Abels

Anja ist Tänzerin und Choreografin. Ihr Angebot: Tanzen und Gestalten von Anfang an – ohne Vorkenntnisse. Spaß am Bewegen und Erfinden ist alles, was notwendig ist.

SO  
 10.12.  
 10 – 12 h

**MINDFULNESS FOR SOCIAL**

**ONE**

**CHANGE – RESILIENT BLEIBEN**

**BILLION**

**IN HERAUSFORDERNDEN ZEITEN**

**RISEING**

Wie können wir in unserem Engagement für soziale Veränderung kraftvoll in Verbindung miteinander und uns selbst bleiben? Achtsamkeitsübungen und Austausch. Eintritt: kostenfrei

alle 14 Tage  
 20 h

**IMPROTHEATER**

Aufnahme in die Warteliste:  
[verein@freeflow-mg.de](mailto:verein@freeflow-mg.de)

**Ausblick**



**FIGURENENSEMBLE**

„OUT OF THE BOX“

Das Figurenensemble startet kommendes Jahr mit Masken und Großfiguren durch. Gemeinsam designen, bauen und animieren wir übergroße Objekte. Wir inszenieren eine Geschichte und ziehen mit unserer Kunst über die Straßen und Plätze der Stadt!

Unseren Minitheatern (Lambe Lambe) werden wir ein eigenes kleines Festival widmen.

