



**Playfulness and Mindfulness
Improvising from the Inside Out
Workshop mit Steve Clorfeine
Trogen, 30. Juli - 4. August 2019**

Playfulness and Mindfulness Improvising from the Inside Out

Workshop mit Steve Clorfeine und Gastlehrerin Dorothea Gädeke

We will work with structured improvisations in movement and sound - explorations which provide a bridge to individual and ensemble investigation of themes and inspirations. To support the practice of improvisation, we include basic meditation and awareness practices, including space awareness exercises and variations of the viewpoints work.

Dorothea Gädeke, actress, voice coach and meditation instructor from Freiburg, will join us again for two days. She and Steve will work together with improvisation and meditation. Dorothea will lead sessions alone focusing on voice and improvisation.

Steve Clorfeine, *1946 in New York, schreibt, inszeniert, spielt und unterrichtet Theater seit 1975 und ist seit langem auch als Meditationslehrer tätig.. Er arbeitete unter anderem mit Meredith Monk, Ping Chong und Barbara Dilley. Er hat ein Tagebuch über Reisen in Nepal sowie mehrere Gedichtbände veröffentlicht. Er gibt seit rund 25 Jahren regelmässige Workshops in der Schweiz.

Dorothea Gädeke lebt in Freiburg i.B. Nach 25 Jahren als Theaterschauspielerin arbeitet sie heute als Stimm-Coach und Stimmtherapeutin. Sie ist seit vielen Jahren auch als Meditationslehrerin tätig.

Workshop Sommer 2019 Trogen bei St. Gallen

Dienstag 30. Juli 14 Uhr bis Sonntag 4. August 14 Uhr
Der Workshop ist offen für alle, keine Voraussetzungen nötig

Steve unterrichtet in Englisch, bei Bedarf wird übersetzt.
Maximum 20 TeilnehmerInnen
Kosten: Fr. 700.-, für Leute aus Euro-Ländern € 525.-

In Trogen gibt es private Unterkünfte ab Fr 40.- und Hotels ab Fr 60.-; Übernachten im Kursraum kostet Fr 20.-

Weitere Infos und Anmeldung:

Direkt über die Webseite von [Shambhala Zürich](#), oder über Christoph Zihlmann: chrzihlmann@bluewin.ch, +41 79 285 21 66

Weitere Angaben zum Workshop und zur Zahlung folgen mit einer Anmeldebestätigung.

[Übernachtungsmöglichkeiten in Trogen](#)

[Steve Clorfeine](#)

[Dorothea Gädeke - Stimmhandlung](#)

[Shambhala Zürich](#)