

# Kunst am Haken

## KUNST am Haken – der Name hat Geschichte:

In Neapel gibt es die Tradition des »caffè sospeso«, des aufgeschobenen Kaffees, schon seit über 100 Jahren. Ein Kaffee, bestellt am Tresen, für jemanden, der sich über die Geste freut.

In Italien ist Beschenktwerden und Schenken seit Generationen gelebte Normalität. Und so haben es inzwischen schon viele Cafés unter dem Titel »Kaffee am Haken« auch hier bei uns eingeführt.

**Schwere(s)Los!** steht für kulturelle Teilhabe für alle und möchte mit **KUNST am Haken** einen solidarischen Brückenschlag zwischen Kunstschaffenden und Interessierten ermöglichen, auch für diejenigen, die über wenig Geld verfügen.

Künstler/innen nutzen unsere Räume mietfrei und erheben ihre üblichen Kursbeiträge. Teilnehmende, die jemanden beschenken möchten, zahlen doppelt und ermöglichen anderen die Teilnahme, die sich dies sonst nicht leisten könnten.

So einfach geht Gemeinschaft.



## Hear and Now – freie Musikimprovisation

**Zuhören und hörbar werden**, das sind die Zutaten zum gemeinsamen Erschaffen eines Klangs. Alle mit und ohne Vorkenntnisse sind eingeladen, mit Stimme und Instrument sich dem Schöpfen von Schwingungen hinzugeben, das Eigene auszuprobieren und sich auf das Andere einzulassen. Wir spielen experimentell – alle Stilrichtungen sind möglich.

→ Pro Termin: 10 Euro / 15 Euro Solidarbeitrag  
Jeden 2. und jeden 4. Samstag im Monat,  
14 bis 16 Uhr bei Maren Moormann

## Portrait und Anatomie zeichnen

**Wir sitzen einander Modell** und erhalten fachliche Tipps und Hinweise, um die eigene Wahrnehmung zu

schulen und die Zeichenmaterialien (Kohle, Bleistift und Kreide werden gestellt) optimal einzusetzen.

Auf Wunsch kann auch mit Tusche oder Acryl gearbeitet werden (bitte eigenes Material mitbringen).

→ Pro Termin: 7 Euro / 10 Euro Solidarbeitrag  
Montag, 17.30 bis 19 Uhr bei Maren Moormann



## Malraum – Malen im geschützten Raum

In diesem von Arno Stern entwickelten Angebot geht es nur um das Tun, dem Folgen der eigenen inneren Spur. Das Ergebnis spielt keine Rolle und bleibt vor Ort, wo es aufbewahrt wird. Mit einer Palette Gouachefarben malen wir das, was gemalt werden möchte, frei von Bewertungen und Druck.

Dieses Angebot entfaltet seine Wirkung im Lauf der Zeit, daher ist eine Teilnahme für ein Jahr empfehlenswert. Einstieg jederzeit möglich.



→ Der Richtwert für ein halbes Jahr beträgt 140 Euro.  
Mittwoch, 17.30 bis 19 Uhr bei Maren Moormann



**Maren Moormann** hat eine Ausbildung in Kunstmalerei mit Schwerpunkt Aktzeichnen und ist an mehreren Instrumenten und Singstimme geschult. Sie liebt es, Menschen darin zu be-

gleiten, ihre vielfältigen Fähigkeiten (wieder) zu entdecken und auf die eigene Art und Weise zu entfalten.



Foto:

## Kreatives Weidenflechten

Anhand einfacher Flechttechniken entstehen verschiedene nützliche oder einfach nur schöne Flechtwerke wie z. B. Chaos-Weiden-Kugeln, Gartenstecker und Rankhilfen oder auch eine Astgabelschale.

Bringen Sie auch gerne Wild-/Schwemmholz oder Astgabeln zum Ein- und Ausflechten mit.

→ Pro Termin: 10 Euro / 15 Euro Solidarbeitrag  
Jeden 2. und 4. Freitag im Monat,  
13.30 bis 15.30 Uhr bei Daniel Schenk



**Daniel Schenk**, gelernter Korbflechter und Arbeitserzieher, arbeitet seit über 10 Jahren als freischaffender Kunsthandwerker. Sein Handwerk und Können mit anderen Menschen zu teilen, bereitet ihm große Freude.

Gestaltung: www.buero-magenta.de

# Schwere(s)Los!

Alle Angebote von **KUNST am Haken** finden in den Räumlichkeiten von **Schwere(s)Los! e.V.** statt:

## Schwere(s)Los! e.V.

Kleineschholzweg 5 | 79098 Freiburg  
2 Minuten Fußweg zur Haltestelle Eschholzstraße

## Anmeldung und Info

Telefon 0761-38 28 75 oder 50 75 02  
Mail [verein@schwere-s-los.de](mailto:verein@schwere-s-los.de)  
Web [www.schwere-s-los.de](http://www.schwere-s-los.de)

## Wir freuen uns über Ihre Spenden

Schwere(s)Los! e.V.  
IBAN: DE66 4306 0967 7916 3549 00  
BIC: GENODEM1GLS | GLS Bank eG

Mit freundlicher Unterstützung von

Kulturamt | Freiburg  
IM BREISGAU

Stiftungsverwaltung  
Freiburg

[www.schwere-s-los.de](http://www.schwere-s-los.de)



## Atelier EinzigARTig • Freies Gestalten und Experimentieren im geschützten Raum

Jeder künstlerische Ausdruck ist einzigartig und ein Weg zu sich selbst. Linien, Farben, Spritzer, Flächen, Formen, Eindrücke, Untergründe, Zufälle, Entdeckungen, Begegnungen... neue Wege finden und Spuren folgen. JedeR hat die Möglichkeit, im Angebot seinen eigenen schöpferischen Wegen zu folgen, sich durch die Gruppe inspirieren zu lassen, Neues auszuprobieren, Vertrautes zu entfalten und so in einem wert- und leistungsdruckfreien Raum zu einem eigenen Ausdruck zu finden und diesen zu entfalten.

→ Pro Termin: 10 Euro / 15 Euro Solidarbeitrag  
Freitag, 16 bis 18 Uhr, bei Annabell Nanz  
Anmeldung bei Schwere(s)Los! erbeten



**Annabell Nanz** ist Kunsttherapeutin und Heilpädagogin. Seitdem sie denken kann, hat für sie das künstlerische Gestalten eine wichtige und heilsame Bedeutung im Leben. Sie glaubt an die schöpferische Kraft, die in jedem Menschen steckt. Menschen auf ihrem kreativen Weg zu begleiten, ist ihr eine Herzensangelegenheit.

## Körperklänge Tänzerische Forschungsreise

Wir improvisieren und experimentieren mit Tanz und erweitern durch verschiedene Techniken die Körperwahrnehmung, den künstlerischen Ausdruck und das Zusammenspiel der Gruppenpräsenz. Wir begegnen einander, indem wir persönliche Geschichten und Erlebnisse in den Körperausdruck übersetzen und durch kreative Werkzeuge wie Schreiben, Malen, Fotografieren/Filmen und Geräusche aufnehmen das eigene Bewegungsvokabular verfeinern und tänzerische Choreografien entwickeln. Langfristig entstehen daraus kleinere In- und Outdoor- Performances. Es ist eine Zusammenarbeit mit Musiker/innen für Performances in unserem Großprojekt »Stühlinger 2020 – ein Stadtteil be(le)bt!« geplant. Ich freue mich auf alle Menschen, die Freude, Neugierde und Lust auf gemeinsames Tanzen und künstlerisches Entwickeln in Bewegung haben.

→ Pro Termin: 5 Euro / 10 Euro Solidarbeitrag  
Donnerstags, 16.30 bis 18 Uhr bei Lisa Hoffmann



**Lisa Hoffmann** studierte am Zentrum für Zeitgenössischen Tanz der Hochschule für Musik und Tanz in Köln und lernte im Basisprojekt an der TIP – Schule für Tanz, Improvisation und Performance. Ihr liegt es am Herzen, den Menschen Raum zur Erkundung eigener Bewegungspotenziale zu schenken und die Wahrnehmung für das eigene, natürliche Körperempfinden mit Bewusstheit, Kreativität und Experimentierfreude zu weiten.



Foto:

## Künstliche Intelligenz? Nein! Die Kunst »Mensch zu sein«!

**Holoenergetic** nach Dr. Leonard Laskow: Wir trainieren den Gebrauch unserer drei Intelligenzen (Gehirn-Herz- Körper) und unseres Bewusstseins, um unsere Menschlichkeit wieder lebendig zu machen und uns als freier und friedlicher Mensch weiterzuentwickeln...

- Meditation zum Erden, Ausrichten und Zentrieren
- Ausgleichsatemung
- Bewusste Herzzentrierung
- Bedingungslose Selbstliebe
- Vergebungsprozesse

→ Pro Termin: 7 Euro / 15 Euro Solidarbeitrag  
Jeweils 3. Samstag im Monat: 19. Okt., 16. Nov.,  
21. Dez., 11 bis 12.30 Uhr bei Anita Olland



**Anita Olland** hat auf zwei Kontinenten gelebt und gearbeitet: Europa und Afrika. Sie sieht sich als eine Botschafterin der Vielfalt. Sie engagiert sich für die Entwicklung und Entfaltung von Menschen. Grenzen, ob soziale, kulturelle oder geographische, möchte sie überwinden zugunsten einer freiheitlichen Fülle.



## Abseits der Klischees – Argentinischer Tango

Wir machen zu Beginn der Treffen verschiedene Achtsamkeits-, Körper- und Partnerübungen. Dann lernen und tanzen wir Tango – wozu man eigentlich nur gehen können muss. Wer führt und wer folgt ist nicht durch Geschlechterrollen festgelegt. Stattdessen entscheidet jeder für sich, ob er führen oder folgen möchte. Alle, die noch nie einen Schritt getanzt haben und erfahrene Tänzer, sind willkommen. Ob einzeln oder zu zweit. Wir tauschen uns aus und bilden keine festen Tanzpaare.

→ Pro Termin: 5 Euro (Studierende und geringes EK)  
10 Euro Normalpreis / 15 Euro Solidarbeitrag  
Mittwochs, 14.30 bis 16 Uhr bei Christian Follert



**Christian Follert** beschäftigt sich seit 2012 mit dem Argentinischen Tango und mit Körperarbeit nach der Methode von Moshé Feldenkrais. Er unterrichtet Tango an der VHS, beim Hochschulsport und beim Tango Project Freiburg. Beim Tanzen und Unterrichten geht es ihm vor allem um die Qualität der Verbindung und um Begegnungen zwischen Menschen mit ihren unterschiedlichen Körpern und Persönlichkeiten.

Titelbild: Collage aus Motiven von DragonPhotos & EvGavrilov / shutterstock

# Kunst am Haken



Ein solidarisches Projekt von  
**Schwere Los**