



Stand. Soften your knees.
 Let your weight settle between both feet.
 Inhale.
 Lift your arms slowly above your head.
 Imagine trees rising around you.
 Exhale.
 Lower your hands gently to the center of your body, just below your navel.
 Stay there. Breathe.
 Listen with your whole body.

walk like the ground is listening
 by Yvo Kaufmann

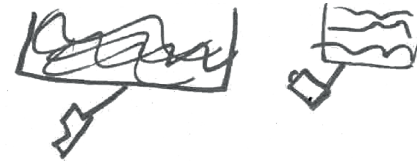


drawings by Naoki Niklas-Seisenbacher

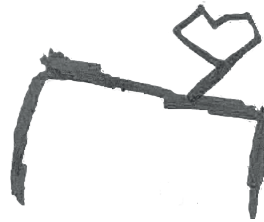
Record the sounds around you
 at 5 o'clock in the morning



5 am
 by Lis Mitterlechner



Co-Creative Laboratory
 Brunnenpassage



3.5.2025

Come to standing. Feet hip-width apart.
 Feel the ground. Feel your weight.
 Feel the rhythm of the earth beneath you.
 Begin to walk.
 Slower than you think possible.
 Then slower still.
 Let each foot land. Let each foot lift.
 Let gravity guide your balance.
 Let slowness sharpen your listening.
 After some time, return to stillness.

Complete the sentence:
 "When I listen like a . . . , . . ."

Write it down. Whisper it.
 Let it echo in your body.

Try it again—
 with another being.

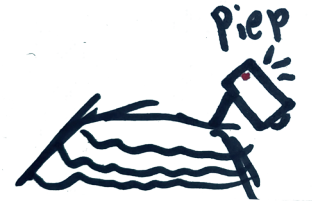
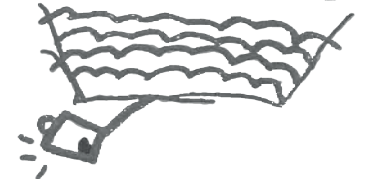
How many ways of listening live in you?



ears beyond the human

by Graziela Sena da Silva,
 Susana Ojeda, Zuzana Ernst

Shhh . . .
 Weaving Listening Practices



Choose a more-than-human being:
 a tree, a river, a mushroom, a cloud, a stone,
 a bird, a whale, a worm. . .

Close your eyes.
 Imagine becoming this being.
 Breathe into its shape.
 Its rhythm.
 Its way of sensing the world.



viel in mir

ein Gedicht von Yoko Niklas-Seisenbacher

DAS Blatt wiegt in mir
das Wasser Schwappf in mir
was noch?

Es gibt viel das in uns ist

ABER manchmal
wollen wir es nicht **HÖREN**

Das heißt wir wollen uns nicht hören!!

Wieso nur?

Manchmal gibt es keine Erklärung!

ABER Du wilst dich hören.

ODER Nicht?



much within me

poem by Yoko Niklas-Seisenbacher

The leaf weighs in me

The water swirls in me

What else?

There is much that is within us

But sometimes we don't want to hear it

That means we don't want to hear ourselves!!

Why is that?

Sometimes there is no explanation!

But you want to hear yourself.

Or not?

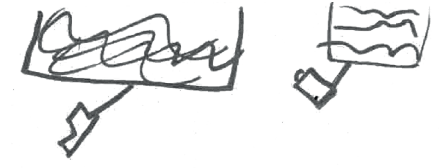
Wähle ein mehr-als-menschliches Wesen:
 einen Baum, einen Fluss, einen Pilz, eine
 Wolke, einen Stein, einen Vogel, einen Wal,
 einen Wurm...
 Schließe die Augen.
 Stell dir vor, du wirst zu diesem Wesen.
 Atme in seine Form.
 Seinen Rhythmus.
 Seine Art, die Welt zu spüren.

mehr-als-menschliche ohren
 von Graziela Sena da Silva,
 Susana Ojeda, Zuzana Ernst

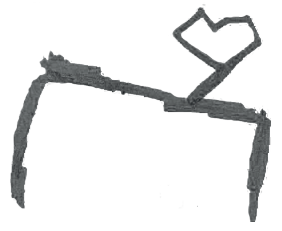


Shhh...
 Formen des Zuhörens

Vervollständige den Satz:
 „Wenn ich lausche wie ein*e ..., dann ...“
 Schreib es auf. Flüstere es.
 Lass es in deinem Körper nachklingen.
 Versuche es erneut -
 mit einem anderen Wesen.
 Wie viele Arten zu lauschen
 leben in dir?



Ko-kreatives Labor
 Brunnenpassage



3.5.2025

Komme ins Stehen, die Füße hüftbreit.
 Spüre den Boden. Spüre dein Gewicht.
 Spüre den Rhythmus der Erde unter dir.
 Beginne zu gehen.
 Langsamer, als du es für möglich hältst.
 Dann noch langsamer:
 Die Schwerkraft führt dein Gleichgewicht.
 Die Langsamkeit schärft dein Hören.
 Nach einiger Zeit kehre zurück in die
 Stille. Komme ins Stehen, die Knie weich.

gehe, als würde der boden
 zuhören
 von Yvo Kaufmann



Zeichnungen von Naoki Niklas-Seisenbacher

Lass dein Gewicht sich zwischen beide
 Füße verteilen.
 Atme ein. Hebe langsam deine Arme
 über den Kopf. Stell dir vor, wie Bäume
 um dich herum aufragen.
 Atme aus. Senke deine Hände sanft zur
 Mitte deines Körpers, unterhalb des
 Nabels.
 Bleibe dort. Atme.
 Höre mit deinem ganzen Körper:



5 uhr morgens
 von Lis Mitterlechner

Nimm die Geräusche um dich herum
 um 5 Uhr morgens auf.



viel in mir

ein Gedicht von Yoko Niklas-Seisenbacher

DAS Blatt wiegt in mir
das Wasser Schwappf in mir
was noch?

Es gibt viel das in uns ist

ABER Manchmal
wollen wir es nicht **HÖREN**

Das heißt wir wollen uns nicht hören!!

Wieso nur?

Manchmal gibt es keine Erklärung!

ABER Du wilst dich hören.

ODER Nicht?



much within me

poem by Yoko Niklas-Seisenbacher

The leaf weighs in me

The water swirls in me

What else?

There is much that is within us

But sometimes we don't want to hear it

That means we don't want to hear ourselves!!

Why is that?

Sometimes there is no explanation!

But you want to hear yourself.

Or not?