

# Dans för själen

## - Dansresidens 2026

Initiativ och värdskap: Siri Strotz (Nattdjur)

Residenset Dans för själen bjuder in professionella dansare, koreografer och rörelsebaserade konstnärer till en fördjupande process kring dansens själsliga och spirituella dimensioner. Under nio dagar utforskar vi dansen som lyssnande och självseende – som en praktik som både när och utmanar.

Vi möts i en miljö där natur, stillhet och kroppslig praktik vävs samman med kollegialt lärande, delning och konstnärlig näring.

Residenset hålls i **Dansateljén vid Urnatur utanför Ödeshög**, en plats för fördjupning, kollegialt utbyte och näring för både den konstnärliga och existentiella praktiken.

### Om temat: Dans för själen

Dansen kan förstås som en praktik för existentiell fördjupning – en plats där kroppen talar om det ordlösa, det mystiska och det motsägelsefulla. En rörelse för att se sig själv, men också för att betrakta sig själv i relation till andra och till något större.

Residensets syftar till att skapa ett sammanhang som är:

**Näringsrikt** – både konstnärligt och själsligt

**Kollektivt lärande** – där praktiker delas, speglas och fördjupas

**Öppet** – utan krav på resultat, men med möjlighet att nå nya insikter och påbörja ett skapande

**Reflekterande** – genom samtal, skrivande och delning

**Utmanande** – där nya perspektiv provas och invanda mönster upptäcks

Deltagarna får möjlighet att både fördjupa sitt eget arbete och bidra med sin praktik till gruppen.

[Mer information ->](#)

## Upplägg

Residenset är för 3 dansare varav Siri Strotz är en av dem. Det pågår i **totalt 9 dagar** och består av tre delar. En förträff i juni för att förankra temat, introducera varandra och dela embryon till praktik. Huvudresidenset äger rum v.27. Under veckan delar varje deltagare en egen klass eller praktik kopplad till temat. Klassen kan vara fysisk, intuitiv, meditativ, improviserad, konceptuell eller forskningsbaserad. Det viktiga är hur den förhåller sig till *dans för själen*.

Veckan innehåller:

- deltagarledda klasser
- gemensam praktik
- reflektion, skrivande och samtal
- övningar där man utforskar: *"Den här övningen gör det här med mig ..."*
- både individuella och kollektiva fördjupningar

Residenset avslutas med en digital efterträff där tidpunkten bestäms gemensamt. Ett tillfälle för sharing, delning av erfarenheter, och en möjlighet att knyta ihop de spår som processen har öppnat. Reflektioner, dikter, anteckningar eller andra små avtryck får ta plats.

En mjuk landning och en början på något fortsatt.

## Plats och boende

Residenset äger rum i **landsbygden utanför Ödeshög**, i den naturnära miljön kring **Renemolund och Urnatur**.

Deltagarna får var sitt rum med egen säng och gemensamt kök. Det är mulltoa.

Arbetslokalerna ligger vid Urnatur. I dansateljén genomförs gemensamma workshops och det finns ytterligare en lokal, plåtslottet för egen rörelsepraktik. Båda lokalerna är ljusa rum varav dansateljén har sneda väggar. Där finns vattentoalett och dusch samt sjö och bastu.

Närmaste mataffär ligger 5 km från dansateljén. Från dansateljén till boendet är det ytterligare 1,5 km. Det finns cyklar att låna.

## Vem kan söka?

- Du ska vara yrkesverksam dansare, koreograf eller rörelsebaserad konstnär med dokumenterad yrkesbakgrund.
- F-skatt är ett krav eller om du kan fakturera via ex Frilans Finans.
- Du ska vara skriven och verksam i Sverige.
- Du ombesörjer själv dina resor till residenset så det kan vara en fördel om du har körkort och egen bil.

## Vad residenset erbjuder

Residenset ger deltagarna:

- ett fördjupat, kollegialt och utforskande dansrum
- 9 dagar av praktik, tid och reflektion
- möjlighet att dela och utveckla sina egna metoder
- gemensamt lärande i en liten grupp
- boende i enkel och naturnära miljö
- tillgång till dansateljén och plåtslottet hela veckan
- Arvode för 9 dagar på totalt 20 250 kr + moms. I arvodet ingår reseersättning till Urnatur/Ödeshög och inköp av egen mat till alla måltider.

## Ansökan och urvalsprocess

Ansökan ska vara på max tre A4 och innehålla en presentation av dig samt CV med utbildningar och yrkeslivserfarenhet. Vi vill gärna att du beskriver varför du vill delta och hur du relaterar till temat samt den klass eller praktik som du vill dela med gruppen.

Ansökan skickas in per mail till dansutvecklare Anna Ljung på e-post: [anna.ljung@regionostergotland.se](mailto:anna.ljung@regionostergotland.se), senast 8 mars 2026.

Urvalet baseras på konstnärlig kvalitet och tydlighet i relation till temat, vilja att bidra i ett kollegialt sammanhang, öppenhet och nyfikenhet för utforskande och förmåga att hålla en klass/praktik som gruppen kan näras av. Urvalsprocessen görs av Siri Strotz – Nattdjur och Jessica Rezeko och Anna Ljung på Dans i Öst/Region Östergötland. Besked om vem som tilldelas residenset lämnas i slutet av mars 2026.

Vid frågor kontakta Anna Ljung, dansutvecklare, e-post: [anna.ljung@regionostergotland.se](mailto:anna.ljung@regionostergotland.se) eller telefon 0725-289624.

Residenset är ett samarbete mellan:

 NATTDJUR

 Region  
Östergötland