

## Vita

Mein Name ist Suvan Schlund. Ich bin Clown, Musiker, Tänzer, Mensch, Mann, Kind, Ernährungscoach nach den 5 Elementen, Liebender, Geliebter, Sucher und Neugieriger, und mit viel Staunen unterwegs.

Geboren 1966, wollte ich schon als Kind Clown werden. Es war damals schon ein wunderbares Gefühl, wenn ich Menschen zum Lachen bringen konnte.

Viel später habe ich dann eine Berufsausbildung zum Bewegungspädagogen nach Dore Jacobs in Essen gemacht und noch viel später eine Berufsausbildung zum Clown am TuT in Hannover. Dann noch eine Ausbildung zur Ernährung nach den 5 Elementen (Soonikind-Methode) & Physiognomie in Köln.

Drumherum gab es viele Fortbildungen und Workshops in den Bereichen Neuer Tanz, Körperarbeit, Bewegungs- & Clowntheater und eine intensive Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Bewegungssystemen, Körpertherapien, versch. heilenden Verfahren und Meditation.

In meinem Tun und Sein steht die Begegnung und die Kreativität im Zentrum. Die Verbindung zu mir (Innen) und der Kontakt zum Gegenüber und zur Situation (Aussen) sind zwei Bereiche, die für mich zusammen gehören, aber oft nicht mehr natürlicherweise im Einklang sind. Diese natürliche Verbindung immer wieder herzustellen und dabei immer freier und friedlicher zu werden und der Freude zu folgen ist meine Absicht.

Mein Clown hat fortwährend innere Impulse, die er nach Aussen bringt, was zu neuen Impulsen von Aussen führt, die wiederum das Innere beeinflussen. So ist mein Clownsspiel ein ständiger Tanz zwischen Innenbewegung und Aussenbewegung, zwischen Situation und Gefühl, zwischen Wahrnehmen und Erleben, zwischen Tun und Sein.

Die 5-Elemente-Ernährung hat mich gesund werden lassen und lehrt mich täglich praktizierte Selbstfürsorge. Auch hier sind Innen und Aussen im Wechselspiel miteinander. Diese Ernährung stärkt und heilt mich auf allen Ebenen (körperlich, seelisch und geistig) und macht große Freude.

Beides - Clown sein und 5-Elemente-Ernährung - bilden für mich eine wunderbare Synthese.

Ja, und ohne Musik (machen und hören) könnte ich nicht leben. So.

