



Tanz + Körperbewusstsein

Unsere Tanzstudios bieten eine große Palette an Kurs- und Seminar-Angeboten für alle Tanzbegeisterten, ob Sie nun zum ersten Mal einen Tanzkurs wagen oder schon viele Jahre an Tanzerfahrung mitbringen. Unser Angebot reicht von ethnischen Tanz über modernen zu kreativem Tanz, internationalen Tänzen, Kreistanz und Tanztherapie.

Dance Sessions	131
Zeitgenössischer Tanz	131
Improvisation – Choreographie – Performance	132
Contact Improvisation	134
Tanz + Kampfkunst	137
World of Dance	139
Selbsterfahrung im Tanz	144
Kreistanz	146
Körperbewusstsein + Bewegung	147
Yoga, Pilates, Feldenkrais	151

Gerne berate ich Sie, welcher Kurs für Sie interessant sein könnte oder sich als weiterführender Kurs anbietet.

Fachbereichsleitung :

Sprechzeit und Beratung:

E-Mail:

Tel. 089/414247-50

Yasumin Sophia Lerner

Do. 13.00 – 15.00 Uhr

yslermer@freies-musikzentrum.de

Fax 089/414247-60

Ferien- und Wochenendangebote sind mit einem ✨ gekennzeichnet.

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
10:30 - 11:45	Yoga und Klang T150 Margit Alt	10:00 - 11:00 Pilates für Tänzer T166 Doris Försterling	09:30 - 10:30	Qigong am Morgen T115 Brigitte Brandelik	09:30 - 11:30	Ki-Training Kampfkunst 50 + To80 Mignon Scanzoni		Tanzimprovisation Performance To71 Jutta Grabow	
		10:00 - 11:00 Pilates 50 + T164 Susan Cartt-Weiss			10:30 - 12:00	Die Kraft der Kreistänze im Rhythmus der Jahreszeiten To90 Viktoria Korenika			
		11:00 - 12:00 Pilates für Senioren T165 Susan Cartt-Weiss							
16:30 - 18:00	Tanzend in den Herbst + Winter - Kreistanz To91 Ursula Schnerr		18:30 - 20:00	Tanzimprovisation Performance To05/To06 Jutta Grabow					
18:15 - 19:45	Tanzend in den Herbst + Winter - Kreistanz To92 Ursula Schnerr	17:55 - 18:55 Pilates T161 Susan Cartt-Weiss	18:30 - 20:00	Afrikanischer Tanz aus dem Senegal To60/To61 Massaer Diouf				17:30 - 19:00	Bewegung ist Heilung, Tanztherapie To70 Christine Genetti
18:15 - 19:45	Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung T117 Jantine van der Vegt	18:45 - 20:00 Brasil Samba - Danca de Rua To50 Sabine Zeh Silva	19:45 - 21:15	BeWEGung als Weg zum SEIN T119/ T121 Veronica Fischer				19:15 - 20:45	Bewegung ist Heilung, Tanztherapie To70 Christine Genetti
		19:00 - 20:00 Pilates T163 Susan Cartt-Weiss	18:30 - 20:00	Danca Negra To51 Roxana Jaffé	18:30 - 20:00	Orientalischer Tanz To65 Mouna Sabbagh			Sonntag
18:30 - 19:45	Ki-Training Kampfkunst 50 + To83 Mignon Scanzoni	20:00 - 22:00 Biodanza To73/To74 Adriana Pinto	20:00 - 21:30	Contact Improvisation To13 Bernhard Stockert	18:45 - 20:10	Feldenkrais: im Spiegel des Bewusstseins T118 Stephanie Koch		19:00 - 21:00	Move! Einladung zum Tanz Christine Genetti
20:00 - 22:00	Shinui - Martial Dance To31/To32 D. v. Siemens/R. v. Flotow	20:10 - 21:25 Yoga und Klang T151 Margit Alt	20:15 - 21:45	Danca Negra To52 Roxana Jaffé	19:15 - 20:45	Modern Dance To01 Ruth Golic		19:00 - 22:00	Contact Us! Contact-Jam Bernhard Stockert, Claudia Seeleitner, Peter Krempel- setzer u.a.

Dance Sessions

»Move!« Einladung zum Tanz

* NEU

»Move!« ist eine Einladung mit neuer Energie in die Woche zu starten. Ein Warm-up stärkt über verschiedene Übungen unser Körperempfinden und vermittelt uns das Bewusstsein für die eigene Beweglichkeit. Tänzerische Vorbildung spielt dabei keine Rolle. Dann überlassen wir uns der Führung durch die Musik, die uns mit unseren ureigenen unterschiedlichen Bewegungsqualitäten in Verbindung bringt und neue Kraft im Tanz weckt. Musikalisch bewegen wir uns dabei weltweit. Dabei entsteht ein Raum, in dem sich im Tanz ausdrücken kann, was gerade bewegt werden möchte. »Move!« versteht sich als moderner Ritualtanz mit dem Ziel, tiefer mit sich selbst in Kontakt zu kommen und Lebensfreude immer wieder neu zu entdecken.

»Move!« findet ab 5.9. an jedem Sonntag von 19 bis 21 Uhr im Tanzstudio oben statt, außer am 26.12., 2.1., 9.1., 16.1.

Ohne Anmeldung · Christine Genetti · Tanzst. oben, Max-Weber-Pl. 2 · 12,- €

»Contact Us!« * NEU

wöchentliche Contact-Jam

Ein kurzes Warm Up erleichtert den Einstieg in den freien Austausch. Tanz meist ohne, manchmal mit Musik. Instrumente willkommen, ein Klavier ist vorhanden. Es gibt die Möglichkeit, in Absprache mit dem jeweiligen Leiter des Abends, phasenweise Musikimprovisation und ContactImprovisation zu verbinden. Aktuelle Informationen zu den einzelnen Abenden (wer leitet das warm up? special guests? live music?) auf unserer WebSite.

Ohne Anmeldung · Bernhard Stockert, Claudia Seeleitner, Peter Krempelsetzer und andere · All Levels · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 7,- €
27 x · So. · ab 19.9. · je 19.00 bis 22.00 Uhr

Zeitgenössischer Tanz

Modern Dance

Durch die Grundtechniken des Modern Dance werden schwungvolle Dynamik, Beweglichkeit, Koordination und vor allem Raum- und Körperbewusstsein gefördert. Kraftvolle Bewegungen entstehen ohne große Muskelanspannung. Aus den gelernten Tanzkombinationen entsteht zum Abschluss eine Choreographie.

To01 · Ruth Golic · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 175,- €
13 x · Do. · ab 7.10. · je 19.15 bis 20.45 Uhr



**Floor Work****NEU**

Zeitgenössischer Tanz – Schwerpunkt Bodenarbeit – zeitgenössisches Bodentraining – einfache Choreographien am Boden. Rollen – Drehen – Spiralen – der Schwerkraft folgen. Ein körpergerechtes Bodentraining führt in fließende, weiche Bewegungsabfolgen, die in den Raum führen, von oben nach unten leiten und in überraschende und aufregende Choreographien münden

T003 · Ute Schmitt · Für Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · **79,- €**
6 x · Mi. · 12.1. · 19.1. · 26.1. · 2.2. · 9.2. · 16.2. · je 20.15 - 21.45 Uhr

Improvisation – Choreographie – Performance**Performance-Projekt: Moderne Tanz-Choreographie mit Studio-Performance** **NEU**

Eine tänzerische Werkstatt der Ideen. Wir lernen, wie man eigene Choreographien entwickelt und originelle Bewegungsabläufe gestaltet. Unsere Basis ist der Modern Dance und Improvisationen zu vorgegebenen, inspirierenden Themen. Die Kompositionen in Verbindung mit ausgewählten Musikstücken, die im Kurs gemeinsam entstehen, werden zum Abschluß in einer Studio-Vorstellung im Kreis eingeladener Gäste gezeigt.

T004 · Ruth Golic · tänzerische Vorerfahrung ist Voraussetzung · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · **162,- €**
9 x Di ab 12.10.2010, 20.10 - 21.40 Uhr, plus Intensivtermin Sa 28.11., 14.00 - 18.00

Tanzimprovisation / Performance

Ein Kurs für Tanzbegeisterte, die eine persönliche, authentische »Sprache« entwickeln möchten. Für TeilnehmerInnen, die eigene Themen verwirklichen und zur Performance bringen wollen. Wir beginnen mit kräftigenden und entspannenden Körperübungen, die sich auch gut in den Alltag integrieren lassen. Sie schulen Körperwahrnehmung, Präsenz und Reaktionsfähigkeit und ermöglichen wieder einen harmonischen, weichen und kraftvollen Bewegungsfluß. Experimenteller Umgang mit Boden, Raum, Zeit und Impuls bereiten vor für die Improvisation. In inspirierender und humor-

voller Atmosphäre werden wir aus diesen Improvisationen eine Performance erarbeiten, um sie in einem größeren Rahmen zu zeigen.

T005 · Jutta Grabow · Neueinsteiger und Mittelstufe · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · **162,- €**
12 x · Mi. · ab 15.9. · je 18.30 bis 20.00 Uhr

T006 · Jutta Grabow · Neueinsteiger und Mittelstufe · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · **94,- €**
7 x · Mi. · ab 12.1. · je 18.30 bis 20.00 Uhr

Fortgeschrittene: Aufbauend auf den Anfängerkurs verfeinern wir die choreographischen Fähigkeiten. Außerdem richtet sich dieser Kurs an Teilnehmer mit Vorerfahrung in Tanz-Improvisation und Performancearbeit. Gemeinsam erarbeiten wir die Mittel zur Erzeugung eines Spannungsbogens, lernen verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten einer Performance kennen und Wege der Themen-Entwicklung. Ziel des Kurses ist eine Performance im Rahmen der Abendveranstaltung »Tanzlust« am Freien Musikzentrum.

Quereinsteiger willkommen nach Rücksprache mit der Dozentin.

T007 · Jutta Grabow · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · **215,- €**
11 x vormittags · Fr. · ab 1.10. · je 9.30 bis 11.30 Uhr

Tanzgespräch*** NEU****Bewegung wahrnehmen und ausdrücken**

Workshop und Kurs bieten eine ganzheitliche Zugangsmöglichkeit für jede Art von Tanz. Für Tanzanfänger, die sich den Einstieg in andere Tanzbereiche erleichtern möchten und für alle mit Tanzvorkenntnissen, die ihren Körper bewusster wahrnehmen und ihr Bewegungsrepertoire erweitern möchten.

Wir beschäftigen uns mit den grundlegenden körperlichen Komponenten von Tanz und Bewegung: Haut, Wirbelsäule, Zentrum, Atem, Rhythmus, Qualitäten von Bewegung. In Einzel- und Partnerarbeit erspüren und erforschen wir unsere Bewegungsmöglichkeiten. Tanzimprovisationen lassen uns das Entdeckte kreativ ausdrücken. Das Bewegungsrepertoire wird größer und im Laufe des Kurses entstehen kurze gemeinschaftliche Choreographien.

T010 · Miriam Albrecht · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · **53,- €**
Wochenende · Sa. 18.9. und So. 19.9. · je 14.00 bis 17.00

T009 · Miriam Albrecht · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · **80,- €**
5 x · Mo. · ab 27.9. · je 20.10 bis 22.00

Tanztheater und Objekte*****

In einem einzigen Kaffeelöffel stecken tausend Möglichkeiten. Es wäre schade, wenn man ihn wieder in die dunkle Schublade verbannt. Sie wollten schon immer mal mit einer Plastiktüte oder einer Gardinenstange tanzen? Wir erwecken einfache Gegenstände des Alltags zum Leben, entdecken ihre Geheimnisse und erforschen ihren Hintersinn. Die Poesie einfachster Alltagsgegen-





stände, der Umgang mit Objekten auf der Bühne – auch wenn es ein Mikrofonständer oder der gerade sich öffnende Schnürsenkel ist, geben uns neue Anregungen für die eigene Bewegung und Präsenz.

Wie wird der Tanz mit einem Objekt interessant? Wann wird das Objekt zum Partner und wie finde ich andere Ebenen, die in einem Gegenstand liegen, außerhalb seiner alltäglichen Funktion? In der Verbindung von Tanz, Bewegung und Objekten entsteht eine viel versprechende eigene Kunstform, die sich zwischen Performance, Tanz- und Klangtheater und Installationskunst bewegt.

Geeignet für Neugierige mit Tanz- oder Theatererfahrung und für Musiker, die mit ihrem Instrument und den technischen Gegenständen auf der Bühne mal anders spielen wollen.

Bitte mitbringen: 1 einfaches Küchengerät und zwei Objekte deiner Wahl.

T012 · Urte Gudian · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 117,- €
Wochenende · Sa. 29.1. und So. 30.1. · je 11.00 bis 17.00

Contact Improvisation



Contact Improvisation ist eine Tanzform, die in den 70er Jahren in Amerika entstanden ist (Steve Paxton, Nancy Stark Smith u. a.) und seitdem weiter entwickelt wird. Essentiell ist der kontinuierlich wandernde »Kontaktpunkt«, das heißt der Punkt, an dem sich die Körper der Tänzer berühren.

Außer im Workshop tanzt man vor allem auf »Jams« – ein freier Austausch von »Contactern« mit ganz unterschiedlichem Können. Jams gibt es in vielen Städten wöchentlich, z. B. ab 19.9. die Sonntagsjam

»Contact Us!« hier am Freien Musikzentrum, aber auch überregional und international.

Contact Improvisation: wacher Körper | beweglicher Geist | eine unendliche Erfindungs- und Entdeckungsreise in die kinästhetischen Möglichkeiten zweier Körper | manchmal auch drei oder mehr Tänzer in spielerischem Suchen und Finden | meinen Körper gut organisieren | Stabilität anbieten | frei von festgelegten (Geschlechter-)Rollen | jeder führt, jeder folgt in fließendem Wechsel | Unterstützung geben und annehmen | sowohl mit der Architektur und Kraft meines Körpers als auch mit meiner unterstützenden inneren Haltung | hören auf die Signale, die der andere Tänzer mir mit seinem ganzen Körper in subtiler Weise gibt | wann ist der richtige Moment | vielfältig und vielformig. Jeder Lehrer, jeder Tänzer entwickelt seinen eigenen Stil, aus den Bewegungen, die für seinen Körper die Stimmigsten sind, Skills genießen, Unvermögen annehmen, Ähnlichkeiten finden, Unterschiede genießen, ehrlich sein mit mir und meinen Fähigkeiten, ganz »Ja« sagen und manchmal auch »Nein«, ausgelassen verspielt, tief, lustvoll, sportlich akrobatisch, kontrolliert ekstatisch, humanistisch, anarchisch, herzlich spirituell, dynamische Achtsamkeit

und manchmal sehr dynamische Achtsamkeit, Flow, Flow, Flow!

Contact-Tänzer gehen, stehen, springen, rollen über sich hinweg und aneinander hinauf, fallen und fangen, lehnen und liften, massieren und beschenken sich mit »bodywork«, spiralen und drehen, füllen ein Bein und leeren das andere, stöhnen und tönen, sind beweglich wie Affen und konzentriert verspielt wie die Kinder, geben einander ihr ganzes Gewicht ...

Projekt »Contact-Basis«

✱ NEU

Das Projekt besteht aus 9 Tages- und einem Wochenendworkshop. Im Idealfall bildet sich im Laufe des Projekts eine stabile Gruppe, die zusammen einen intensiven Entwicklungsprozess macht. Die einzelnen Workshops sind auch einzeln buchbar.

Level: Anfänger und Intermediate

»Small Dance« – Contact Basis 1

Eine kontinuierliche Entdeckungsreise aus der Magie des Augenblicks heraus. Tanzende Energie in bewußter Bewegung.

T015 · Jennifer Claudia Richter · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 48,- €
Ein Tag · Sa. · 9.10. · 10.00 bis 16.30 Uhr

»Moving to Center« – Contact Basis 2

Das Zentrum, unsere Körpermitte als Ausgangspunkt, um in Kontakt zu sein mit dir selber und deinem Partner, schafft Direktheit und viele neue Möglichkeiten, Contact Dance zu erleben.

T016 · Claudia Seeleitner · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 53,- €
Ein Tag · Sa. · 23.10. · 10.00 bis 17.00 Uhr

»Meeting Points of Contact« – Contact Basis 3

Kontakt tanzend verabreden

T017 · Jennifer Claudia Richter · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 48,- €
Ferien, ein Tag · Sa. · 6.11. · 10.00 bis 16.30 Uhr

»Giving weight« – Contact Basis 4

Gewicht geben und nehmen; die Unterstützung aus dem Boden erfahren, erforschen und weiterentwickeln

T018 · Claudia Seeleitner · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 53,- €
Ein Tag · Sa. · 27.11. · 10.00 bis 17.00 Uhr

»Du + Ich = Wir« – Contact Basis 5

Grenzen setzen und testen

T019 · Jennifer Claudia Richter · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 48,- €
Ein Tag · Sa. · 4.12. · 10.00 bis 16.30 Uhr

»Freedom of Choice« – Contact Basis 6

Freiheit in der Wahl von Aktion und Reaktion. Bewusst aktiv oder passiv sein. Wann lösen sich bestimmte Rollen auf?

T020 · Claudia Seeleitner · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 53,- €
Ein Tag · Sa. · 18.12. · 10.00 bis 17.00 Uhr

**»Natürliche Bewegung« – Contact-Basis 7**

In Kontakt stehen, gehen, drehen

T021 · Jennifer Claudia Richter · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 48,- €
Ein Tag · Sa. · 22.1. · 10.00 bis 16.30 Uhr**»Kontaktvorhersage« – Contact-Basis 8**

Langsam schneller und schnell langsamer bewegen.

T022 · Jennifer Claudia Richter · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 48,- €
Ein Tag · Sa. · 5.2. · 10.00 bis 16.30 Uhr**»Flow« – Contact-Basis 9**

Unsere Körperflüssigkeiten beeinflussen unsere Art zu Tanzen.

T023 · Claudia Seeleitner · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 53,- €
Ein Tag · Sa. · 26.2. · 10.00 bis 17.00 Uhr**»The Lightness of Falling Weight«**

* NEU



Ich möchte in diesem Workshop untersuchen, was uns Gewicht als schwer bzw. leicht empfinden lässt. Ein reichhaltiges Feld, das ich vor allem im Zusammenhang mit Schwung erlebbar und verstehbar machen will. Schwung, der durch fallendes Gewicht entsteht und den wir im Wissen um Knochen, Gelenke und Schwerkraft sehr effizient umlenken können. Dazu beschäftigen wir uns mit Prinzipien wie: kontrolliertes Loslassen, redirecting falling weight, down and up, Lesbarkeit von Bewegung, eindeutige Einladungen, organischer Rhythmus ...

Wir werden unterscheiden, wie sich »over- and under dancer« sinnvoll in sich und zueinander organisieren können. Gemeinsame kleine oder grössere Lifts entstehen und geschmeidige Wege mit Gewicht zum Boden. Wenn wir dazu kommen, will ich auch gerne das Konzept von verlangsamttem Schwung einführen: es

erleichtert langsam Bewegungen vor allem am Boden genussbringend. Viel Tanzen liegt mir am Herzen!

Für Teilnehmer von »Contact Basis« oder entsprechender Vorerfahrung. Anmeldung bitte bis zum 21.12.2010

T025 · Jörg Hassmann · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 142,- €
Ferienblock 3 Tage · Fr. 7.1.: 19.00 - 21.30 Uhr · Sa. 8.1.: 11.00 - 17.30 Uhr · So. 9.1.: 10.00 - 16.30 Uhr**Contact Improvisation**

NEU

Beim Contact-Tanzen horchen wir mit unserem ganzen Körper in unseren eigenen Körper, den Körper der PartnerIn und die Bewegung, die aus dem Kontakt der beiden Körper erwächst; daraus entsteht eine neue, überraschend vielseitige, lebendig-verspielte und bereichernde Tanzform mit einer PartnerIn – die Contact Improvisation.

Wir beginnen mit einem gründlichen Warm-up aus Körper-Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen. Dies ermöglicht uns, unnötige Anspannung des Alltags hinter uns zu lassen, um offen und durchlässig für den Tanz des Augenblicks zu werden. Dann machen wir uns mit den Grundprinzipien der Contact Improvisation vertraut: Rollen und Gleiten, Führen und Folgen, Hängen und Lehnen, Gewicht geben und – nehmen. Eine freie Tanzphase bietet ausreichend Gelegenheit, frei und selbständig mit den neuen Impulsen des Abends zu experimentieren. Abgerundet wird der Abend mit einem Warm-down zur Integration der Bewegungen und Körpererfahrungen.

T013 · Bernhard Stockert · Anfänger · Tanzst. unten, Max-Weber-Pl. 2 · 118,- €
8 x · Mi. · ab 12.1. · je 20.00 bis 21.30 Uhr**Tanz + Kampfkunst****Escrima Sommerspecial**

* NEU

Stockkampfkunst

Diese Bewegungskunst beinhaltet Formen aus der philippinischen Kampfkunst, die das Erlernen und Vertiefen der unterschiedlichen Schlagfolgen, Blocks und Katas umfasst. Die Bewegungen sind tänzerisch, geschmeidig und klar. Die Beschäftigung mit den Stöcken erdet und zentriert, schult die Präsenz und entwickelt und stärkt unsere persönlichen Grenzen. Gleichzeitig genießen wir die Lebendigkeit und die Fülle der Möglichkeiten dieser Bewegungskunst. *Im Sommer bei schönem Wetter teilweise draußen!*

T028 · Claudia Seeleitner · Anfänger + Fortgeschrittene · Tanzstudio unten,
Max-Weber-Pl. 2 · 140,- €
Ferienblock 4 Tage · Do. 26.8.: 18.30 - 21.00 · Fr. 27.8.: 18.30 - 21.00
· Sa. 28.8.: 11.00 - 18.00 · So. 29.8.: 11.00 - 17.00 Uhr

Kurzworkshop zum Einstieg oder Auffrischen:

T029 · Claudia Seeleitner · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 48,- €
Ein Tag · Sa. · 19.2. · 11.00 bis 17.30 Uhr**Movement Concept**

* NEU

Tanz – Kampfkunst – Körperarbeit

In der menschlichen Kulturgeschichte haben sich die Elemente Tanz und Kampfkunst immer wieder gegenseitig beeinflusst: Effizienz und Zielgerichtetheit der



Kampfkünste verleihen dem Tanz Kraft und Struktur, der Tanz kann der Kampfkunst Ausdruck und Weichheit und die Idee des Miteinander-Bewegens geben.

Im Workshop werden grundlegende Bewegungen aus Tanz (Modern, Contact Improvisation, Butoh) und Kampfkunst (Angriffs- und Abwehrtechniken sowie rituelle Schrittfolgen) erlebt, geübt und kombiniert. Ergänzend arbeiten wir mit Atem, Stimme und Rhythmus. Wir lernen unsere eigene Körpermelodie kennen und finden durch die Freude an

der Bewegung Zugang zu unserer ursprünglichen Kraft. Spielerische Partnerarbeit im geschützten Rahmen des Kreises: wie können wir miteinander in Kontakt treten und gleichzeitig bei uns selbst bleiben. *Bitte Trainingskleidung mitbringen.*

T030 · Ingo Taleb-Rashid · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 132,- €
Block 3 Tage · Fr. 28.1.: 19.00 - 21.00 Uhr · Sa. 29.1.: 10.00 - 17.00
Uhr · So. 30.1.: 10.00 - 17.00 Uhr

Shinui – Martial Dance



Ein Tanz (ohne Musik), der Prinzipien des Tai Chi, des Aikido und der Feldenkraismethode integriert, und der sich durch eine hohe Achtsamkeit, Zentriertheit und Körperlichkeit auszeichnet. Es wird ein unterstützender Raum zur Selbsterforschung geschaffen, wobei die Bewußtwerdung der eigenen Gedanken und Gefühle sowie das Erlernen und Verstehen von Bewegung, Begegnung und Beziehung die Schwerpunkte bilden. Der Fokus ist, nach innen zu horchen, die Interaktionen von einem tieferen inneren Platz aus zu erleben und kreativ auf die Signale des Lebens zu antworten, mit der Folge eines erfüllteren Erlebens. Das wöchentliche Treffen vertieft den Tanz, die Selbst-Erforschung, die Meditation und den Austausch in der Gruppe. Shinui wurde in den letzten 25 Jahren von Hillel Krauss (Kanada/Israel) entwickelt. Das Wort bedeutet auf hebräisch »Wandel«

leben und kreativ auf die Signale des Lebens zu antworten, mit der Folge eines erfüllteren Erlebens. Das wöchentliche Treffen vertieft den Tanz, die Selbst-Erforschung, die Meditation und den Austausch in der Gruppe. Shinui wurde in den letzten 25 Jahren von Hillel Krauss (Kanada/Israel) entwickelt. Das Wort bedeutet auf hebräisch »Wandel«

T031 · D. v. Siemens, R. v. Flotow · Anfänger + Fortgeschr. · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 140,- €
8 x · Mo. · ab 27.9. · je 20.00 bis 22.00 Uhr

T032 · D. v. Siemens, R. v. Flotow · Anfänger + Fortgeschr. · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 140,- €
8 x · Mo. · ab 29.11. · je 20.00 bis 22.00 Uhr

Shinui Einsteiger-Wochenende



Themen: Actual Weight, Führen und Folgen, Begleiten mit und ohne Beeinflussen, Basic Shaping.

Für Anfänger, besonders für Quereinsteiger in den laufenden Kurs

T033 · D. v. Siemens, R. v. Flotow · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 96,- €
Wochenende · Sa. 20.11.: 11.00 - 17.00 · So. 21.11.: 10.00 - 17.00

Shinui Herbst-Intensiv

Für Teilnehmer der laufenden Kurse oder mit Vorerfahrung.

T034 · D. v. Siemens, R. v. Flotow · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 114,- €
Ferienblock 4 Tage · Di. 2.11. - Fr. 5.11. · je 10.00 bis 13.00

World of Dance – Indien

Tanz und Yoga

NEU

Indischer Tanz und Yoga beeinflussen sich gegenseitig. Hauptaugenmerk des Kurses liegt auf körperbewussten Bewegungsabläufen, Gleichgewicht, Koordination. Sanft werden die Yoga – Asanas (traditionelle Stellungen) durch die Kombination mit Elementen aus dem indischen Tanz in einen Fluss gebracht.

T037 · Sandra Chatterjee · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 79,- €
6 x · Mo. · ab 25.10. · nicht am 22.11. · je 18.30 - 20.00 Uhr

Yoga für Tänzer *

Dieses ursprüngliche Yoga hat eine starke Verbindung zum Tanz, da die Übungen in fließender Bewegung ausgeführt werden. Es dient auch als Vorbereitung zum Tanz. Wir erlernen Bewegung, die dem Fließen der Energie dient, Flexibilität und Balance. Es ist ein Ganzheitsbewegungs-Yoga mit Übungen für alle Körperteile.

T038 · Arup Ghosh · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 67,- €
Wochenende · Sa. 18.9. und So. 19.9. · je 10.30 bis 13.30



Klassischer indischer Tanz – Einführung *

Wir lernen und erfahren etwas von der Vielfalt und den Grundelementen des klassischen indischen Tanzes. Insgesamt gibt es acht Stile, der schönste ist vielleicht der in diesem Workshop hauptsächlich gelehrt Bharata Natyam aus Südindien. Aufmerksamkeit und Hingabe sind die Voraussetzung, um die rhythmische Bewegung der Fuß- und Beinarbeit mit den sprechenden Bewegungen der Arme, Hände und mit der Mimik verbinden zu lernen. *Mit und ohne Vorerfahrung in indischem Tanz.*

T039 · Arup Ghosh · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 67,- €
Wochenende · Sa. 2.10. und So. 3.10. · je 15.00 bis 18.00



Eine moderne Choreographie *

Auf der Basis der klassischen Tanzsprache wird eine moderne Choreographie erarbeitet. Dabei können wir spüren, erleben, entdecken, was Tanz ist: Freude, Kreativität und Hervorbringen von Schönheit.

Mit und ohne Vorerfahrung in indischem Tanz.

10FT036 · Arup Ghosh · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 67,- €
Wochenende · Sa. 10.7. und So. 11.7. · je 15.00 bis 18.00

T040 · Arup Ghosh · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 67,- €
Ferienwochenende · Sa. 30.10. und So. 31.10. · je 11.00 bis 14.00

World of Dance – Japan

Butoh Tanz *



Ein phantasievoller, sinnlicher Tanz, der sehr unterschiedliche Ausdrucksformen haben kann. Die noch junge Tanzkunst aus Japan verbindet asiatische Philosophien und Bewegungskünste mit modernem europäischem Tanztheater. Die individuelle Ausdrucksfähigkeit wird durch die Hingabe an poetische Bilder und naturverbundene Themen gestärkt. Im Butoh Tanz gibt es keine richtigen und falschen Bewegungen, er gleicht einer Abenteuer-Reise, die sowohl Freude als auch Überraschungen bieten kann. Urte Gudian hat bei Eiko und Koma in den 80-er Jahren den Butoh Tanz kennen- und lieben gelernt und seitdem darauf aufbauend ihren eigenen Stil entwickelt. Ihr Tanz verbindet meditative Konzentration mit spielerischer Leichtigkeit und Sinnlichkeit.

10FT037 · Urte Gudian ·
Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 99,- €

Wochenende · Sa. 17.7.: 10.00 - 16.00 · So. 18.7.: 11.00 - 14.00 Uhr

T042 · Urte Gudian · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 120,- €
Wochenende · Sa. 4.12. und So. 5.12. · je 11.00 bis 17.00

World of Dance – Argentinien

Tango Argentino *

Ruth bringt uns das Lebensgefühl des Tango Argentino aus ihrer Heimat Argentinien nahe. Die Atmosphäre der Paartänze lebt vom männlichen und weiblichen Rollenspiel. Eine gute Haltung in der Umarmung, Gefühlsbetonung in der Brust, Rhythmus und körperliche Musikalität sind die Basis für die typischen Schritte, Figuren, Ornamente und Akzente im argentinischen Tanz.

Paare ermäßigt.



T044 · Ruth Golic · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 67,- €
Ferienwochenende · Sa. 30.10. und So. 31.10. · je 15.00 bis 18.00

T046 · Ruth Golic · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 67,- €
Wochenende · Sa. 5.2. und So. 6.2. · je 15.00 bis 18.00

World of Dance – Brasilien

Brasil Samba – Danca de Rua

Bei den Samba-Grooves aus Rio und Olodum und Timbalada aus Bahia geht es um das Vergnügen und die Fähigkeit mitschwimmen zu können in einem Meer aus Rhythmus und Bewegung. Danca de Rua sind spontan entstehende Choreografien, die in Brasilien zu den unwiderstehlichen Rhythmen der Afro-Blocos getanzt werden. *Bitte Trainingskleidung mitbringen.*

T050 · Sabine Zeh Silva · Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen ·
Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 154,- €
14 x · Di. · ab 28.9. · je 18.45 bis 20.00 Uhr

Danca Negra

Tanzen ist für mich die lustvollste Art, Gefühle frei zu lassen, besser auf dem Boden zu stehen, locker zu lassen, mich zu entspannen, Musik in mich aufzunehmen, Rhythmus zu spüren und dem natürlichen Bewegungsdrang nachzugeben. Dafür sind die klaren Strukturen und traditionellen Formen des afrobrasilianischen Tanzes ein idealer Weg. Die starke Ausdruckskraft und die Vielfalt der Bewegungen in diesem Tanzstil geben unserer Lebensfreude eine neue Dimension.

T051 · Roxana Jaffé · Anfänger und Mittelstufe · Arabellastr. 15 · 156,- €
12 x · Mi. · ab 15.9. · je 18.30 bis 20.00 Uhr

T052 · Roxana Jaffé · Teilnehmer mit Vork., Mittelstufe · Arabellastr. 15 · 156,- €
12 x · Mi. · ab 15.9. · je 20.15 bis 21.45 Uhr



Samba ✱

Samba ist Brasilien, pure Lebensfreude, Drang nach natürlicher Bewegung. Samba ist Leidenschaft, Lebenslust und die Freude, Musik in sich aufzunehmen, locker zu lassen, zu explodieren, entusiasmo, emoção intensa, leichtsein ... und Afrobrasil die entsprechende afrikanische Wurzel von Samba. Es ist ein kraftvoller Tanz, der den afrikanischen Sklaven in Brasilien das Überleben während der Kolonialherrschaft ermöglicht hat. Das von Roxana Jaffé entwickelte Konzept »Danca Negra« ist afrobrasilianischer Tanz in seiner reinsten Form. Dieser Tanz lehrt uns insbesondere, unsere blockierten Kräfte in positive Energie umzuwandeln. Die starke Ausdruckskraft und die Vielfalt der Bewegungen in beiden Tänzen geben der Lebensfreude eine neue Dimension. Im Kurs wird beides thematisiert, kombiniert und erlernt.

Roxana Jaffé entwickelte Konzept »Danca Negra« ist afrobrasilianischer Tanz in seiner reinsten Form. Dieser Tanz lehrt uns insbesondere, unsere blockierten Kräfte in positive Energie umzuwandeln. Die starke Ausdruckskraft und die Vielfalt der Bewegungen in beiden Tänzen geben der Lebensfreude eine neue Dimension. Im Kurs wird beides thematisiert, kombiniert und erlernt.

T053 · Roxana Jaffé · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 76,- €
Wochenende · Sa. 23.10. und So. 24.10. · je 10.00 bis 15.00

Ritual Dance ✱

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die Freude daran haben, die geheimnisvolle Welt der Weiblichkeit zu erforschen und zu zelebrieren. Über die Bewegungsmuster hinaus wird eine Erfahrungsebene erschaffen, die die Entfaltung von Sinnlichkeit, Kraft und Klarheit, einen positiven Ansatz zur Selbstliebe und die Aufhebung von Blockaden ermöglicht und fördert. Dazu beschäftigen wir uns mit zwei Archetypen: Yansan – Der Wind, der Atem. Sie steht für Veränderung, für Neues und Lebendiges und bringt das in Bewegung, was stagniert. Sie ist die Göttin der Kraft und des Ausdrucks, der ausgesprochenen Gedanken. Sie sorgt für Klärung und Aufrichtigkeit, für einen ehrlichen Ausdruck und Austausch. Yemanjá – das Meer – wogend, tragend, streng, fruchtbar und unendlich weit. Yemanjá ist das Prinzip der Mutterschaft, die Mutter selbst. Jederzeit bereit für das Zuhören, Trösten, Wege weisen. Sie gibt Orientierung, zeigt mögliche Alternativen im Leben und hilft uns, verborgene Qualitäten zu erkennen und unsere Persönlichkeit zu entwickeln. *Bitte bequeme Kleidung und Schreibsachen mitbringen. Wir tanzen barfuß.*

T054A · Roxana Jaffé · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 126,- €
Wochenende · Sa. 16.10. und So. 17.10. · je 10.00 bis 17.00

World of Dance – Karibik

Latin Beat – Salsa Freestyle ✱

Salsa wird fast überall gespielt – und damit Du locker mittanzten kannst, lernen wir den Grundschritt von Salsa, Bachata und Merengue, mit ein paar Variationen. Im Vordergrund stehen hier die Leichtigkeit in der Bewegung, der Genuss von lateinamerikanischer Musik und der Spaß am tänzerischen Ausdruck. Na, Lust bekommen? Vamonos. *Es wird einzeln getanzt. Zugleich bie-*

tet der Kurs eine optimale Vorbereitung für einen späteren Paartanz.

T055 · Barbara Teich · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 78,- €
Wochenende · Sa. 13.11. und So. 14.11. · je 11.00 bis 15.00

T056 · Barbara Teich · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 78,- €
Wochenende · Sa. 22.1. und So. 23.1. · je 11.00 bis 15.00

World of Dance – Afrika

Afrikanischer Tanz aus dem Senegal

In seinem Unterricht begeistert Massaer alle mit seiner Fröhlichkeit, Anmut und Freude an der Bewegung. Auf allen Tanzniveaus achtet er darauf, abwechslungsreiche Choreografien und Schritte zu vermitteln. Dabei entwickeln die Teilnehmer ein freies Gespür für den Körper, die Rhythmen, das Gruppengefühl und das Selbstvertrauen. Die Lebensfreude, welche er durch die Bewegung verbreitet, ist mitreißend. »Ein Tag ohne Tanz ist ein verlorenener Tag« (Massaer).

Für Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse.

T060 · Massaer Diouf · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 171,- €
12 x · Mi. · ab 15.9. · je 18.30 bis 20.00 Uhr

T061 · Massaer Diouf · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 100,- €
7 x · Mi. · ab 12.1. · je 18.30 - 20.00 Uhr

Gum-Boots-Dance

✱ NEU

»Südafrikanischer Gummistiefel-Tanz«

Ursprünglich diente dieser Tanz als »Kommunikationsmittel« zwischen den schwarzen Minenarbeitern in Südafrika. Durch rhythmisches Aufschlagen auf die Gummistiefel, Kettenrasseln und Aufstampfen entstand eine eigene Klangsprache. In diesem Workshop lernen Sie einfache Schrittfolgen kennen, die zu einer kleinen Choreografie werden. Außerdem werden Sie einen eigenen kleinen Fußschmuck herstellen damit der Tanz auch richtig zu hören ist. Bringen Sie bitte Gummistiefel, viel zu trinken, ein kleines Handtuch und evtl. Wechselkleidung mit. 5,- € *Materialkosten extra.*

10FT062 · Andrea Busl · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 33,- €
Ein halber Tag · So. · 4.7. · 10.00 bis 13.00 Uhr

World of Dance – Orient

Orientalischer Tanz

Orientalischer Tanz mit seiner langen kulturellen Tradition kann uns moderne Frauen in unserem Selbstverständnis bereichern. Es macht Freude, sich nach den rhythmischen, lebensfrohen Klängen der arabischen Musik zu bewegen. Es ist eine Lust, sich als Frau zu spüren und zu zeigen. Der Kurs führt in die Grundbewegungen des Orientalischen Tanzes ein. Im Aufbaukurs werden die Tanzbewegungen erweitert, verfeinert und vertieft. Verschiedene Übungen



aus der Feldenkraismethode, der Atemarbeit und dem Yoga sensibilisieren die Wahrnehmung des Körpers und bereiten zum Tanzen vor. Zu Beginn oder am Ende einer Unterrichtseinheit verbinden Kreistänze die Tanzenden.

T065 · Mouna Sabbagh · Grundstufe · Tanzst. oben, Max-Weber-Pl. 2 · 162,- €
12 x · Do. · ab 7.10. · je 18.30 bis 20.00 Uhr

Aufbaukurs: Die Tanzbewegungen werden erweitert, verfeinert und vertieft:

T066 · Mouna Sabbagh · Aufbaustufe · Tanzst. oben, Max-Weber-Pl. 2 · 162,- €
12 x · Do. · ab 7.10. · je 20.00 bis 21.30 Uhr

Selbsterfahrung im Tanz

Bewegung ist Heilung

NEU

Tanztherapie

Für Menschen, die in einem sicheren Rahmen mehr mit sich selbst in Kontakt kommen möchten. Der Fokus liegt auf Körperwahrnehmung, Achtsamkeit in der Bewegung, dem Erspüren der eigenen Gefühle und dem heilsamen Ausdruck dessen über Sprache, Tanz und anderen Medien. Durch die Unterstützung einer festen Gruppe können Themen angesehen und bearbeitet werden. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Vorgespräch mit der Kursleiterin. Dieser Kurs ist kein Ersatz für eine Therapie. Die TeilnehmerInnenzahl ist pro Kurs begrenzt auf 6 Personen.

T071 · Christine Genetti · Frauen und Männer · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 131,- €
10 x · Fr. · ab 10.9. · je 17.30 bis 19.00 Uhr · nicht am 5.11

T070 · Christine Genetti · nur Frauen · Tanzst. oben, Max-Weber-Pl. 2 · 131,- €
10 x · Fr. · ab 10.9. · je 19.15 bis 20.45 Uhr · nicht am 5.11

Lebe deinen Tanz – tanze dein Leben

✱

Ich habe im Lauf der Jahre festgestellt, dass wir Menschen so tanzen wie wir leben. Diese Widerspiegelung ist unser Hauptwerkzeug. Wir werden Themen aus dem eigenen Leben in den freien Tanz einbringen und somit mehr über das Thema und uns selbst erfahren. Themen wie Freude, Verspannungen im Körper, Erdung oder Selbstliebe sind einige mögliche Beispiele. Gezielte Übungen und Anregungen unterstützen eine Lösung und bieten die Möglichkeit, neue Aspekte des eigenen Tanzes und somit des eigenen Lebens zu erfahren. Ein tänzerischer Dialog entsteht. Wie tanzt du? Kennst du den Tanz als schönen, kraftvollen und spielerischen Weg zu dir selbst? In diesem Tanz kann die Lebenskraft frei und ungehindert durch dich hindurch strömen. Diese Erfahrung in Dein Leben zu integrieren, wird dir mehr Bewusstsein geben über dich, deine Bewegungsmöglichkeiten und über das, was deiner Seele entspricht. Der Zugang zu deiner inneren Weisheit und Kraftreserve geschieht mühelos. Du wirst vitaler und lebendiger. So kannst du deinen Tanz jederzeit als Heilmittel verwenden und die Freude erfahren, was es heißt, deine Wahrheit zu tanzen – dein Leben. Ein einmaliger und wertvoller Tanz.

T072 · Roxana Jaffé · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 126,- €
Wochenende · Sa. 13.11. und So. 14.11. · je 10.00 bis 17.00

Biodanza: Tanz des Lebens

✱

In Biodanza geht es um das Erleben und um die Freude, nicht um Perfektion. Es ist nicht notwendig, tanzen oder sich gut bewegen zu können. Die Kombination von Musik, Bewegung, menschlicher Begegnung, Emotionen und Gefühlen verbindet uns mit unseren ursprünglichen Potenzialen, die Musik verführt deinen Körper und erlaubt dir, dich auszudrücken. Das Biodanza System wurde von Rolando Toro (Chile) entwickelt.

T073 · Adriana Pinto · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 126,- €
7 x · Di. · ab 14.9. · je 20.00 - 22.00 Uhr

T074 · Adriana Pinto · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 126,- €
7 x · Di. · ab 9.11. · je 20.00 - 22.00 Uhr

T075 · Adriana Pinto · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 67,- €
Ferien, ein Tag · So. · 5.9. · 10.00 bis 17.00 Uhr

T076 · Adriana Pinto · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 67,- €
Ein Tag · So. · 12.12. · 10.00 bis 17.00 Uhr

Die Kunst des Drehens

✱ NEU

Die Beispiele von Drehbewegungen sind unendlich. Sie reichen vom alltäglichen »sich Umdrehen« eines Menschen über die Pirouette im klassischen Ballett oder den kreisförmigen Ausweichbewegungen in den Kampfkünsten bis hin zum Wirbeltanz der Derwische. Das Drehen hat in all diesen Formen verbindende, tragende und zentrierende Wirkung. Seit Urzeiten werden Drehbewegungen in den verschiedensten Kulturen und in vielen Variationen als Technik genutzt, die zur Erfahrung der Verbindung mit der Natur und der Schöpfung führen kann. Ein spezielles Warm-Up bereitet den Körper auf die Drehbewegungen vor. Spielerisch lernen die TeilnehmerInnen verschiedene Arten des Drehens. Um Sicherheit in der Bewegung zu erlangen, ist dann Exaktheit im Erlernen von speziellen Techniken gefragt. Das Vertrauen in die Bewegungen entwickelt sich zunehmend und damit auch der Spaß.



T077 · Ingo Taleb-Rashid · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 132,- €
Block 3 Tage · Fr. 26.11.: 19.00 - 21.00 Uhr · Sa. 27.11.: 10.00 - 17.00 Uhr · So. 28.11.: 10.00 - 17.00 Uhr

Lampenfieber und Präsenz

✱ NEU

Angst vor der Bühne – Kraft auf der Bühne

Wohl jeder darstellende Künstler kennt den Zustand: Knie und Hände beginnen zu zittern, das Herz rast, die Stimme droht zu versagen und jeden Mo-



ment ist mit einem Blackout zu rechnen. Das Phänomen Lampenfieber betrifft aber nicht nur Menschen, die auf der Theaterbühne stehen – viele Situationen können eine Bühne sein, auf der man sich öffnet, zeigt, beurteilt und bewertet wird. »In dir muss brennen, was du in anderen entzünden willst« – das ist der andere Aspekt des Lampenfiebers: Die Angst vor der Bühne birgt das Potenzial in sich, zur Kraft umgewandelt zu werden: Wachheit, erhöhte Aufmerksamkeit, Körperspannung, Präsenz und die Fähigkeit, das Publikum zu berühren, sind Ausdruck unserer Kraft.

Es geht nicht darum, unsere Angst »loszuwerden«, sondern in Kontakt mit ihr zu treten und sie schließlich anzunehmen. In einem ganzheitlichen Ansatz arbeiten wir mit Methoden aus dem Sufismus wie »Sacred Movements«, »Dhikr« (einer Kombination von Gesang, Rhythmus, Bewegung und Meditation), aber auch mit Tanz und Improvisation, sowie Elementen aus Kampfkunst und sanftem Falltraining, um Ebenen praktischer Erfahrung für Körper, Geist und Seele zu öffnen.

T078 · Ingo Taleb-Rashid · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · **88,- €**
Wochenende · Sa. 12.2.: 19.00 - 21.00 · So. 13.2.: 10.00 - 17.00 Uhr

Kreistanz

Die Kraft der Kreistänze im Rhythmus der Jahreszeiten

Die Reigentänze verschiedener Kulturen bergen tiefes Wissen über die kosmische Ordnung des Lebens in sich. Im Tanz werden diese Kräfte frei und unmittelbar spürbar, sie bringen Körper und Seele zum heilsamen Schwingen. Die Gemeinschaft im Kreis gibt uns Zusammenhalt und Stärke.

Im Herbst feiern wir dankbar die Fülle und den üppigen Segen der Natur. Die danach beginnende dunklere Jahreszeit führt uns zu den eher verborgenen Seiten unseres Daseins. Die Qualität des Winters ist eine Einladung zur Ruhe und zur Konzentration auf unsere inneren Prozesse. Im Tanz können wir dieser Einladung sinnlich, mit Freude und tieferem Verständnis folgen.

Für alle Menschen die sich gerne in Gemeinschaft mit anderen bewegen. Vorkenntnisse sind vorteilhaft, aber nicht notwendig. Eine Schnupperstunde ist für NeueinsteigerInnen am ersten Kurstag nach Voranmeldung möglich.

T090 · Viktoria Korenika · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · **188,- €**
14 x vormittags · Do. · ab 30.9. · je 10.30 bis 12.00 Uhr

Tanzend in den Herbst und Winter

Erleben Sie die Kraft der meditativen und rituellen Kreistänze aus verschiedenen Kulturen. Der Herbst ist die Zeit der Ernte, des Dankens und die Zeit der Verwandlung. Der Winter ermöglicht uns Rückzug und die Chance in der Dunkelheit das eigene Potential und innere Licht zu erspüren. Die Verbundenheit im Kreis stärkt uns und unterstützt die Gemeinschaft.

T091 · Ursula Schnerr · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · **159,- €**
12 x · Mo. · ab 20.9. · je 16.30 bis 18.00 Uhr

T092 · Ursula Schnerr · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · **159,- €**
12 x · Mo. · ab 20.9. · je 18.15 bis 19.45 Uhr

Körperbewusstsein + Bewegung

Alexander-Technik ✱

»Das Richtige geschieht von selbst ... wenn wir nicht stören«

Der natürlichen Anatomie folgend, gelangen wir über die Freiheit des Kopfgelenks zu ursprünglicher Beweglichkeit, Balance und Gesamtkoordination. Ob beim Joggen, Musizieren, Sprechen (z. B. vor Gruppen), Tanzen, bei Bildschirmarbeit oder beim Autofahren – durch Weglassen ungünstiger Gewohnheiten entdecken wir neue Handlungsspielräume und Sichtweisen, oft überraschende Lösungen! *Equipment wie z. B. Musikinstrument, Laptop, Tanzschuhe sowie Trinkwasser bitte mitbringen.*



T110 · Jana M. Dobrick · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · **42,- €**
Ein halber Tag · So. · 26.9. · 11.00 bis 14.30 Uhr

Spezialthema an diesem Tag: Auftrittssituation und Lampenfieber, mit inneren und äußeren Anforderungen konstruktiv umgehen.

T111 · Jana M. Dobrick · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · **42,- €**
Ferien, ein Tag · So. · 31.10. · 15.00 bis 18.30 Uhr

T112 · Jana M. Dobrick · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · **59,- €**
Ein Tag · So. · 23.1. · 11.00 bis 17.00 Uhr

Qigong am Morgen

Atemtyp-Qigong ist eine traditionelle chinesische Bewegungskunst zur Regulierung und Stärkung des Qi, der Lebenskraft. Die Bestimmung des richtigen Atemtyps ist die Grundlage für die erfolgreiche Ausführung jeder einzelnen Übung. Hier werden die östliche Bewegungstechnik des Qigong mit der im Westen entwickelten Lehre der individuellen Atemtypen (lunare und solare Atemenergetik) verbunden. Unter Berücksichtigung ihres Atemtyps üben wir die 24 daoistischen Qigong-Übungen und Übungen aus dem Freien Qigong.



T115 · Brigitte Brandelik · Saal · **122,- €**
12 x vormittags · Mi. · ab 15.9. · je 9.30 bis 10.30 Uhr

NEU



Cat Stretch *

Eine Einführung in Somatic Education nach Dr. Thomas Hanna

Die Natur und das Tierreich sind wertvolle Lehrer/innen: Wie die Katze sich täglich dehnt und streckt, so brauchen auch wir Menschen ein tägliches Bewegungstraining, um beweglich und geistig wach zu bleiben.

Im Kurs wird eine Sequenz von aufeinander aufbauenden Bewegungsübungen praktiziert. Im Wechselspiel von Anspannung und Entspannung bringen wir Schritt für Schritt unsere Muskulatur in ihre natürliche Funktionen zurück und lösen so Verspannungen mit sanften und natürlichen Bewegungen in verschiedenen Bereichen unseres Körpers. Wir nehmen uns körperlich und somit auch geistig Raum, entspannen uns, damit wir anschliessend wieder aktiv und voller Vitalität sein können. Die Übungen sind für die tägliche Praxis zu Hause geeignet.

Bitte warme, bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

T123 · Manuela Krauz · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 89,- €
Wochenende · Sa. 16.10. und So. 17.10. · je 10.00 bis 14.00

Somatic Moves

Möchten Sie mehr Körperbewusstsein erlangen? Möchten Sie Verspannungen vorbeugen und Neues entdecken? Wollen Sie Ihrem Rücken etwas Gutes tun und gegen zu viel Stress vorbeugen? Sind sie neugierig, wie das gehen kann? Durch sanfte und bewusste Bewegungen lernen wir unsere Muskulatur in ihre natürliche Funktion zurückzuführen. Wann spannen wir an? Und wie können wir auch wieder loslassen?

Wir entwickeln wieder ein Gefühl von Geschmeidigkeit der Muskulatur, lassen Blockaden und Einschränkungen los. Unsere körperliche und geistige Vitalität und Lebendigkeit steigert sich. Unsere Aufmerksamkeit legen wir besonders in den Beckenbereich und lernen das Becken wieder frei schwingen zu lassen. Das hat positive Auswirkungen auf unseren gesamten Bewegungsablauf. Der Rücken fühlt sich wohler an, Schulter- und Nackenverspannungen kann vorgebeugt werden. Begleitende Literatur: »Beweglich sein ein Leben lang«, Dr. Thomas Hanna, erschienen im Kösel Verlag.

T124 · Manuela Krauz · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 135,- €
10 x · Mi. · ab 29.9. · je 20.15 bis 21.30 Uhr

Erfahrbare Anatomie

Das Abenteuer der Körpererfahrung: Den Geschichten unseres Körpers lauschen, sie erkunden und neu entdecken, ihnen folgen auf der Landkarte der Anatomie in den Körper hinein. Wie fühlt es sich an, im Körper zu sein? Erfahrbare Anatomie integriert wissenschaftliche Information mit persönlichem Erleben und führt in eine intime Begegnung mit dem eigenen Körper. Die Strukturen des Körpers, das innere Bild, die Körperorganisation sowie die Bewegungsentwicklung im Wasser und auf der Erde werden erforscht. Erfahrungsorientierte Texte sowie anatomische und künstlerische Bilder werden als Inspirationsquelle genutzt, wir integrieren das Erlebte mit Bewegung, Zeichnen, Schreiben, im Dialog und allein. Die Selbstwahrnehmung kann sich

NEU

vertiefen und grundlegend verändern. Die eigene Körpererfahrung wird bewusst gemacht, »embodiment« geschieht.

Begleitende Literatur: »Körpergeschichten« von Andrea Olsen.
Geeignet für alle, die sich mit Tanz und Bewegung beschäftigen oder ihren Körper näher kennenlernen wollen. Evtl. eigenes Schreibzeug und Zeichensachen (Basics werden gestellt).

T130 · Stefanie Hahnzog · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 105,- €
6 x · Do. · ab 13.1. · je 16.00 - 18.00 Uhr

Body Mind Centering®

NEU

Körperwahrnehmung – Bewegungsforschung – Bewegungslust

Die eigene Anatomie in Bewegung erforschen: Körperstrukturen, Gewebe, Organe, Sinnesorgane, Flüssigkeiten, Zellen werden berührt, gespürt, ertastet, visualisiert, bewegt. Die Präsenz im Körper vertieft sich, aus der bewussten Wahrnehmung entsteht ein neuer Tanz. Vertrauen in die Intelligenz des Körpers ermöglicht die Erweiterung des Bewegungsspielraums. Die Erfahrung der verschiedenen Körpersysteme unterstützt unterschiedliche Qualitäten der Dynamik in Bewegung, Tanz und Improvisation. Koordination und räumliche Orientierung werden im Spiel mit Bausteinen der frühkindlichen Bewegungsentwicklung geschult.



T131 · Stefanie Hahnzog · Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 79,- €
6 x · Mi. · ab 15.9. · je 20.00 - 21.30 Uhr

Im Anschlusskurs werden andere Schwerpunktthemen behandelt. Die Teilnahme ist interessant für Teilnehmer des ersten Kurses und für Neueinsteiger.

T132 · Stefanie Hahnzog · Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 79,- €
6 x · Mo. · ab 10.1. · je 20.10 - 21.40 Uhr

Ki-Training – Kampfkunst 50 plus

Ki bedeutet auf Japanisch »Lebenskraft«. Das Ki-Training verbindet Dehnungsübungen aus der japanischen Körpertherapie Shiatsu mit Elementen der Kampfkunst Karatedo. Die Abwechslung zwischen meditativen und dynamischen Bewegungen harmonisiert den Fluss der Lebenskraft und unterstützt damit die Gesundheit und emotionale Ausgeglichenheit. Techniken, Partnerübungen und Bewegungsformen (Kata) aus dem Karatedo aktivieren und schulen die geistigen Potenziale wie Präsenz, Konzentration und Achtsamkeit. Das Ki-Training richtet sich an Personen, die im Prozess ihres Älterwerdens ihre vorhandenen Fähigkeiten bewahren und erweitern möchten. Sich einlassen auf neue Erfahrungen ist die beste Übung, um bis ins hohe Alter flexibel und lebenslustig zu bleiben.

T080 · Mignon v. Scanzoni · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 110,- €
10 x vormittags · Do. · ab 7.10. · je 9.00 bis 10.15 Uhr



T081 · Mignon v. Scanzoni · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 66,- €
6 x · Do. · ab 13.1. · je 9.00 - 10.15 Uhr

T082 · Mignon v. Scanzoni · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 66,- €
6 x · Mo. · ab 13.9. · je 18.30 - 19.45 Uhr

T083 · Mignon v. Scanzoni · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 88,- €
8 x · Mo. · ab 10.1. · je 18.30 bis 19.45 Uhr

Emotional Freedom Techniques (EFT) *

Klopfakupressur für MusikerInnen

Einfach ausgedrückt handelt es sich bei der EFT Technik (Emotional Freedom Technique) um eine Art Akupunktur, bei der jedoch keine Nadeln verwendet werden. Stattdessen stimuliert man definierte Meridianpunkte, indem man diese auf dem Körper leicht beklopft. Die EFT-Technik stammt aus den USA und wird seit Mitte der 90er Jahre sehr erfolgreich von immer mehr Therapeuten, Heilpraktikern und Lehrern angewendet. Die Methode eignet sich hervorragend dazu, emotionale Blockaden, die uns in unserer Kreativität und unserem freien Ausdruck bremsen, wie z. B. Lampenfieber, Versagensängste, negative Gedankenmuster, körperliche Verspannungen und das Hinauszögern des Übens aufzulösen. EFT ist eine einfach zu erlernende und extrem effektive Selbsthilfemethode für Menschen jeden Alters. In diesem Seminar werden die Grundbegriffe und die Grundsequenz der EFT Methode erklärt und in der Gruppe angewendet. Zudem werden auch kurze Einzelsitzungen vor der Gruppe durchgeführt. *Bitte bequeme Kleidung und etwas zu Trinken mitbringen.*

T170 · Andrea Elisabeth Fultz · *Offen für alle* · Kursraum 4 · 48,- €
Ein halber Tag · So. · 14.11. · 15.30 bis 19.30 Uhr

T171 · Andrea Elisabeth Fultz · *Offen für alle* · Kursraum 1 · 48,- €
Ein halber Tag · So. · 6.2. · 15.30 bis 19.30 Uhr

WasserShiatsu und Delfining® *

Ein Nachmittag zum Kennenlernen

WasserShiatsu wirkt ganzheitlich positiv auf Körper, Geist und Seele und bereichert unser Leben damit nachhaltig. Im 35° C warmen Wasser tragen, massieren, dehnen, drehen und schaukeln wir uns gegenseitig. Das Wasser, das sich unserem Körper völlig anpasst und unser Körpergewicht auf ein Minimum reduziert, unterstützt die achtsamen Bewegungen und Berührungen. Wir erleben tiefe Entspannung, fühlen uns elementar getragen und können schon nach dem Erlernen weniger Grundgriffe dieses Gefühl an andere – Freunde, Eltern, Kinder – weiterverschenken. Der Nachmittag bietet auch Gelegenheit, Delfining® auszuprobieren, eine speziell im OASIS-Bad München entwickelte Methode, mit einer Nasenklemme und einer einfach zu erlernenden Atemtechnik unter Wasser zu gehen und uns dort einen Raum ungeahnter Leichtigkeit und Lebensfreude zu erschließen. Allein, zu zweit oder in der Gruppe folgen wir unseren spontanen Bewegungsimpulsen und lassen einen spielerischen Tanz entstehen. *Anmeldung bitte bis spätestens 12.11. (für T140) bzw. 4.2. (für T141)*

T140 · Dario Morstadt · außer Haus · 35,- €
Ein Nachmittag · So. · 28.11. · 14.00 bis 17.00 Uhr

T141 · Dario Morstadt · außer Haus · 35,- €
Ein Nachmittag · So. · 20.2. · 14.00 bis 17.00 Uhr

Yoga, Pilates, Feldenkrais

Yoga und Klang

NEU

Wir üben Hatha Yoga mit besonderem Schwerpunkt auf der »Atem-Verbundenheit«. Der Kurs ist geeignet für AnfängerInnen, aber auch für Yoga-Geübte, denen der meditative Aspekt des Yoga wichtig ist. Kursinhalte sind Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemübungen), Vedic Chanting (Rezitation von Mantras aus den Veden – den ältesten heiligen indischen Schriften) sowie Klangschalenmeditationen. In den Kursstunden entsteht eine ausgewogene Mischung dieser Elemente, so dass du Yoga in seiner Ganzheit erfahren, in Kraft und Klarheit kommen und aus der Tiefe schöpfen kannst. *Bitte Trainingskleidung und warme Socken mitbringen.*

T150 · Margit Alt · *für Anfänger und Geübte* · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 87,- €
8 x vormittags · Mo. · ab 20.9. · je 10.30 bis 11.45 Uhr

T151 · Margit Alt · *für Anfänger und Geübte* · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 87,- €
8 x · Di. · ab 11.1. · je 20.10 bis 21.25 Uhr

Yoga

NEU

Grundlagen kennenlernen: Sonnengebet, Stellungen (Asanas), Tiefenentspannung, Achtsamkeit auf den Atem. Alle Übungen werden von Grund auf erklärt, vorgezeigt und angeleitet. Individuelle Unterstützung bei Bedarf. »Yoga als Kraftquelle, als bei sich selbst ankommen. Sich spüren, sammeln, an- und entspannen dürfen. Übung in Selbstliebe.« *Für Anfänger mit guter Grundbeweglichkeit.*

T153 · Monika Jaeger · Saal · 53,- €
6 x · Do. · ab 7.10. · je 10.00 - 11.00 Uhr

Sanftes Yoga

Schwerpunkt »Spüren«. Vorkenntnisse nicht nötig. Sanfter Aufbau von Kraft und Flexibilität, Regeneration des Nervensystems. Alle Übungen werden vorgezeigt und angeleitet. Individuelle Unterstützung bei Bedarf. *Auch geeignet für ältere Teilnehmer oder solche mit leichten Behinderungen.*

T154 · Monika Jaeger · Saal · 79,- €
6 x · Do. · ab 7.10. · je 11.10 - 12.40 Uhr

Yoga voller Musik *

Musik kann die Yoga-Praxis enorm unterstützen, indem sie uns in Schwung bringt, die Energiekanäle reinigt, den Geist erhebt und uns in die Entspannung führt. Sanftes Yoga zu schönen Klängen (Bhajans, Mantren, klassische indische und westliche spirituelle Musik). *Trainingskleidung und warme Socken.*

T155 · Monika Jaeger · *Für Anfänger und Wiedereinsteiger* · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 53,- €
Wochenende · Sa. 2.10. und So. 3.10. · je 10.00 bis 13.00



Pilates

ist ein sanftes, ganzheitliches Körpertraining, das einen perfekten Ausgleich zum Alltag bietet. Langsame und konzentrierte Bewegungen, Dehn- und Atemübungen bauen die tiefliegende, stützende Muskulatur auf, lösen Verspannungen und entspannen den Geist. Zusätzlich verbessert sich nachhaltig Ihre Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. Das regelmäßige Pilates-Training stabilisiert und schützt die Wirbelsäule, verhilft zu einer klaren Körperausrichtung und beugt in besonderem Maße Rückenschäden vor. Die Übungen lassen sich je nach Kenntnisstand variieren und aufbauen und sind für Einsteiger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet. Steigern Sie Ihr Wohlbefinden mit Pilates!

Bitte mitbringen: Handtuch, kleines Kissen, Theraband (oder alte Strumpfhose).

T161 · Susan Cartt-Weiss · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · **125,- €**
14 x · Di. · ab 14.9. · je 17.55 bis 18.55 Uhr

T163 · Susan Cartt-Weiss · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · **125,- €**
14 x · Di. · ab 14.9. · je 19.00 bis 20.00 Uhr

Die erste Stunde der beiden fortlaufenden Kurse kann jeweils separat als Schnupper-Abend gebucht werden. Wenn Sie nach dem Schnupperabend den Kurs besuchen wollen, wird die Gebühr natürlich angerechnet.

T160 · S. Cartt-Weiss · Schnupperabend · Tanzst. unten, Max-Weber-Pl. 2 · **10,- €**
Ein Abend · Di. · 14.9. · 17.55 bis 18.55 Uhr

T162 · S. Cartt-Weiss · Schnupperabend · Tanzst. unten, Max-Weber-Pl. 2 · **10,- €**
Ein Abend · Di. · 14.9. · 19.00 bis 20.00 Uhr

Pilates für die Generation 50+

NEU

Integrieren Sie mit Pilates Bewegung und Entspannung aktiv in Ihr Leben. Das regelmäßige Training hält Sie fit und steigert Ihr Wohlbefinden. Dieser Kurs bietet Ihnen ein ganzheitliches präventives Körpertraining, das Rücken und Gelenke entlastet. Pilates sorgt für eine Stärkung Ihrer stützenden Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur, was vor allem der aufrechten Körperhaltung dient und Osteoporose entgegenwirkt.

T164 · Susan Cartt-Weiss · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · **107,- €**
12 x vormittags · Di. · ab 14.9. · je 10.00 bis 11.00 Uhr

Pilates für Senioren

NEU

Dieser Kurs bietet Ihnen ein ganzheitliches sanftes Körpertraining. Es ist speziell für Rücken und Gelenke wohltuend. Meine Übungen werden Ihr Körperbewusstsein fördern und Ihr Wohlbefinden erhöhen. Die Pilates-Elemente jeder Übung sorgen für eine Stärkung Ihrer Rumpfmuskulatur, dienen der gesunden Körperhaltung und wirken Osteoporose entgegen. Wir üben meist im Sitzen (ggf. auf der Matte).

T165 · Susan Cartt-Weiss · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · **107,- €**
12 x vormittags · Di. · ab 14.9. · je 11.00 bis 12.00 Uhr

Pilates für Tänzer

NEU

Tänzer schätzen das Training der langen Muskulatur, die Verbesserung der Balance durch die zentrierende Arbeit sowie den Aufbau einer geraden Hal-

tung – durch Pilates kann der Tänzer lernen, mit seinen körperlichen Gegebenheiten umzugehen, diese zu kontrollieren, so dass das Verletzungsrisiko erheblich gemindert und Verschleißerscheinungen vorgebeugt wird.

T166 · Doris Försterling · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · **88,- €**
10 x vormittags · Di. · ab 28.9. · je 10.00 bis 11.00 Uhr

T167 · Doris Försterling · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · **53,- €**
6 x · Di. · ab 11.1. · je 20.10 - 21.40 Uhr

Feldenkrais: »Bewusstheit durch Bewegung«

Leben ist Bewegung. Die Feldenkrais-Methode bietet eine Chance, die Vielfalt und Qualität unserer ursprünglichen Bewegungsmöglichkeiten wieder ans Licht zu bringen. Übungen und Bewegungsabläufe im Liegen, Sitzen und Stehen werden auf ruhige, meditative Weise ausgeführt. Der Atem spielt dabei eine große Rolle. Die bewusste Wahrnehmung schafft die Voraussetzung, sich auch im Alltag für gesündere und angenehme Bewegungen zu entscheiden. Ein gesteigertes Empfinden von Stille, Ruhe und Präsenz stellt sich ebenso ein wie ein intensiveres Lebensgefühl.

T117 · Jantine van der Vegt · Saal · **184,- €**
14 x · Mo. · ab 27.9. · je 18.15 bis 19.45 Uhr

Feldenkrais: »Im Spiegel des Bewusstseins«

Die Feldenkraismethode führt zu mehr Beweglichkeit, Abbau von Stress und Verspannungen, Verbesserung bei Schmerz und Bewegungseinschränkungen und zu erhöhter Kreativität und Lernfähigkeit. Als Ansatz dienen die von Dr. Feldenkrais entwickelten Bewegungslektionen und die Bewegung selbst. Innerhalb des Kurses gibt es viel Zeit und Raum, die eigene Selbstorganisation und Bewegungsgestaltung zu erforschen.

Wir können Gewohnheiten wahrnehmen und auf spielerische Weise mit alternativen Möglichkeiten experimentieren. Dies führt zu entspannter Bewegung und einem erweiterten Handlungsspielraum. Als Kursleiterin ist mir eine wertfreie und gelassene Atmosphäre wichtig, sodass wir uns an diesen Abenden auf allen Ebenen des »Mensch-seins« entwickeln können.

T118 · Stephanie Koch · Saal · **162,- €**
12 x · Do. · ab 16.9. · je 18.45 bis 20.10 Uhr

BeWEGung als Weg zum SEIN

»BeWEGung« ist eine ausgereifte Synthese aus wesentlichen Körpertechniken, die uns im besten Sinne des Wortes in Bewegung bringt, Verhärtungen und unnötige Anspannungen löst und das freie Fließen der Bewegung zulässt. Ausgehend von den sanften Bewegungsexperimenten der Feldenkrais Methode geht es um das bewußte Erforschen und Erweitern der eigenen Bewegungsmöglichkeiten.

Analog der frühkindlichen Bewegungsentwicklung ergibt sich ein grundlegendes Vokabular: Pulsieren und Atmen, Beugen und Strecken, Spiraldrehungen und Rollen; verbunden zu immer komplexeren Abläufen führt es vom Liegen auf dem Boden zum Sitzen und Stehen.



Dieses tiefgreifende Training ist ein sanfter, aber fordernder Weg, um in Harmonie mit Körper und Geist zu kommen. Jeder bekommt Raum, das Eigene aufzuspüren. Wir lernen von, im und mit dem Körper. In der entstehenden Öffnung werden Entfaltungsprozesse angeregt, die uns für das Schwingen der inneren Energien sensibilisieren und die eigene Lebendigkeit gewahr sein lassen.

T119 · Veronica Fischer · Anfänger · Saal · 150,- €
13 x · Mi. · ab 15.9. · je 18.30 bis 19.45 Uhr

T120 · Veronica Fischer · Fortgeschrittene · Saal · 180,- €
13 x · Mi. · ab 15.9. · je 19.45 bis 21.15 Uhr

T121 · Veronica Fischer · Anfänger · Saal · 92,- €
8 x · Mi. · ab 12.1. · je 18.30 bis 19.45 Uhr

T122 · Veronica Fischer · Fortgeschrittene · Saal · 111,- €
8 x · Mi. · ab 12.1. · je 19.45 bis 21.15 Uhr



Lernen Sie die
Kunst der Berührung,
vom Shiatsu im Familien- und
Freundeskreis, bis zu Shiatsu in der
professionellen Praxis, berufsbegleitend
und in entspannter Atmosphäre.

Shiatsu

Am E.S.I. arbeiten 20 Lehrerinnen und Lehrer
in mehreren europäischen Ländern zusammen.
Unser Abschlußdiplom wird von den nationalen
Shiatsu-Verbänden anerkannt. Lassen Sie sich unsere
Broschüre zusenden, und lernen Sie uns kennen!

Europäisches Shiatsu Institut München
Freystrasse 4 · 80802 München · Tel. 089 / 34 86 73 · www.shiatsu.de