



## 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 ethnischem Tanz über modernen zu kreativem Tanz, internationalen Tänzen, Kreistanz und Tanztherapie.

|  |     |
|--|-----|
| Dance Sessions                           | 147 |
| Zeitgenössischer Tanz                    | 147 |
| Tanzimprovisation + Performance-Projekte | 148 |
| Contact Improvisation                    | 153 |
| Tanz + Kampfkunst                        | 157 |
| World of Dance                           | 157 |
| Selbsterfahrung im Tanz                  | 164 |
| Kreistanz                                | 167 |
| Tanz in der Natur                        | 168 |
| Körperbewusstsein + Bewegung             | 169 |
| Body Mind Centering                      | 171 |
| Feldenkrais + Alexandertechnik           | 173 |
| Qigong                                   | 175 |
| Kreativitätstraining                     | 176 |

Gerne berate ich Sie persönlich.

Fachbereichsleitung :

Yasumin Sophia Lerner

Sprechzeit und Beratung:

Do. 13.00 – 15.00 Uhr

E-Mail:

[yslermer@freies-musikzentrum.de](mailto:yslermer@freies-musikzentrum.de)

Tel. 089/414247-50

Fax 089/414247-60

Ferien- und Wochenendangebote sind mit einem ❁ gekennzeichnet.

| Montag   | Dienstag   | Mittwoch  | Donnerstag   | Freitag   |
|--|--|---|--|---|
| 10:15 - 11:45<br>Guten Morgen Training<br>To02 Henny Beyer                             | 9:00 - 10:15<br>BeWEGung als Weg<br>T153 Veronica Fischer                | 10:30 - 12:30<br>Kreativer Tanz ab der Lebensmitte<br>To05 Veronica Fischer       | 10:30 - 12:00<br>Die Kraft der Kreistänze im Rhythmus der Jahreszeiten<br>To90 Viktoria Korenika | 9:30 - 11:30<br>In Between<br>Tanztheater/Performance<br>To07 Jutta Grabow            |
| 18:15 - 19:45<br>Tanzend in den Frühling und Sommer - Kreistanz<br>To92 Ursula Schneir | 17:55 - 18:55<br>Pilates<br>T115 Susan Carritt-Weiss                     | 18:30 - 19:45<br>BeWEGung als Weg<br>T154 Veronica Fischer                        | 18:30 - 20:00<br>Orientalischer Tanz<br>To65 Mouna Sabbagh                                       | 18:00 - 19:45<br>Bewegung ist Heilung, Tanztherapie<br>To71/To73<br>Christine Genetti |
| 18:15 - 19:45<br>Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung<br>T151 Jantine van der Vegt | 18:45 - 20:00<br>Brasil Samba - Danca de Rua<br>To50 Sabine Zeh Silva    | 18:30 - 20:00<br>Danca Negra<br>To51 Roxana Jaffé                                 | 18:30 - 20:00<br>Modern Dance<br>To01 Ruth Golic   | 20:00 - 22:00<br>Move! Einladung zum Tanz<br>Tanz Christine Genetti                   |
| 18:30 - 20:00<br>Body/Mind Centering<br>T131 Stefanie Hahnzog                          | 19:00 - 20:00<br>Pilates<br>T116 Susan Carritt-Weiss                     | 18:30 - 20:00<br>Tanztheater und Performance: Basics<br>To06 Jutta Grabow         | 18:45 - 20:10<br>Feldenkrais - im Spiegel des Bewusstseins<br>T150 Stephanie Koch                | <b>Sonntag</b>  |
| 20:15 - 21:30<br>Zumba® Fitnessstanz<br>To58/To59/To60<br>Barbara Teich                | 20:10 - 22:00<br>Biodanza<br>To74/To75<br>Adriana Pinto                  | 20:10 - 22:00<br>Contact: Tiefer Eintauchen - Höher Fliegen<br>To21 Ulli Wittmann | 20:00 - 21:30<br>Orientalischer Tanz<br>To66 Mouna Sabbagh                                       | 19:00 - 22:00<br>Contact Us!<br>wöchentliche Contact-Jam<br>Jam-Team                  |
| 20:10 - 22:00<br>Contact + Contemporary<br>To22 Heidi Schnirch                         | 20:10 - 22:00<br>Grundlagen der performativen Arbeit<br>To03 Henny Beyer | 20:15 - 21:45<br>Danca Negra<br>To53 Roxana Jaffé                                 | 20:10 - 21:40<br>Moderne Tanz-Choreographie<br>To08 Ruth Golic                                   |   |

## Dance Sessions

### Move! Einladung zum Tanz

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 ein moderner Ritualtanz mit dem Ziel, tiefer mit sich selbst in Kontakt zu kommen und Lebensfreude immer wieder neu zu entdecken.

Ohne Anmeldung · Christine Genetti · Tanzst. oben, Max-Weber-Pl. 2 · 12,- €  
14 x · Fr. · ab 16.3. · nicht am 18.5. und 15.6. · je 20.00 bis 22.00 Uhr

### »Contact Us!«

#### Die 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 ContactImprov zu verbinden. Aktuelle Informationen zu den einzelnen Abenden (wer leitet das warm up? special guests? live music?) auf unserer WebSite im Veranstaltungsteil.

Ohne Anmeldung · Jam-Team · All Levels · Tanzst. unten, Max-Weber-Pl. 2 · 7,- €  
jeden Sonntag, auch in den Ferien · 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 · 195,- €  
13 x · Do. · ab 1.3. · je 18.30 bis 20.00 Uhr





## Tanzimprovisation + Performance-Projekte

### Danse Macabre Tanztheaterlabor

NEU

#### Ein Tanz der Toten und der Lebenden

»Danse Macabre« – eine Synthese aus modernem Tanztheater und antikem Mysterienspiel – setzt sich mit einem Thema auseinander, das heute für viele nur ganz am Rande eine Rolle spielen darf: Sterben und Tod. Ritueller Umgang mit dem Sterben des Mittelalters und verschiedener Kulturkreise werden hier lebendig. Das Tanztheaterlabor beinhaltet sowohl eine Basisvorbereitung für Bühnenarbeit im Tanz- und Schauspielbereich (Warm-up, Stimmtraining, Körpertraining und Mise-en-scène), als auch Proben zu einzelnen Szenen des Stücks. Dabei ist auch der kreative Selbstaussdruck der Teilnehmer gefragt. »Im Tod sind alle Menschen gleich. Auf, lasset uns tanzen!« *Das Ergebnis des Workshops kann am 11.02.2012 im Freien Musikzentrum als Laborperformance präsentiert werden. Bitte Trainingskleidung mitbringen. Übernachtung mit Schlafsack im Studio möglich. Duschen und große Küche mit Selbstversorgungsmöglichkeit 10.- Euro pro Übernachtung.*

11HT009M · Ingo Taleb-Rashid · Tanzstudio Rashid, Bad Endorf · 191,- €  
Block 4 Tage · Do. 19.1. · So. 22.1. · Do. 19.00 bis 21.00 · Fr. + Sa.  
10.00 bis 18.00 · So. 10.00 bis 14.00 Uhr

### Übegruppe »Guten Morgen Training«

NEU

#### Performative Qualität fördern

Diese 90 Minuten dienen dazu, den Körper und seine Bewegungsmöglichkeiten mit Geist und Seele in unterschiedlichen Dynamiken inklusive der Ruhe zu erforschen, immer tiefer und immer wieder neu kennen zu lernen und die Auswirkungen auf unsere Bewegungsfähigkeiten, auf unseren Alltag und unser Dasein zu erleben. Wir stärken die Fähigkeiten, die uns auf der Bühne und im Leben wacher, beweglicher, bewußter machen. Eine reine Trainingsgruppe, die keine konkrete Performance zum Ziel hat.

Ein breites Spektrum von Methoden aus zeitgenössischer Körper-, Tanz- und Stimmarbeit verbindet sich mit Henny Beyers langjähriger Erfahrung als Performerin und Regisseurin zu einer höchst lebendigen und inspirierenden Mischung. *Für Schauspieler, Tänzer, Sänger, Musiker. Für Menschen, die mit freundlicher Aufmerksamkeit, Interesse und Ausdauer den genannten Themen begegnen und bereit sind, diese im Üben umzusetzen.*

T002 · Henriette Beyer · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 120,- €  
8 x · Mo. · ab 19.3. · je 10.15 bis 11.45 Uhr

### Grundlagen der performativen Arbeit

✳️ NEU

#### Projekt mit Aufführung

In diesem Projekt stehen der Körper und seine Bewegung, der Tanz, die Stimme, der Rhythmus sowie Text, Lied oder Objekt gleichberechtigt nebeneinander. Mein Ziel ist es, euch ein Handwerkszeug mitzugeben, das euch befähigt, selbstständig in einen Gestaltungsprozess zu gehen und eine entsprechende Form für eure Inhalte/Anliegen zu finden. Ich unterstütze jeden Einzelnen auch darin, spezifisch an eigenem Material zu arbeiten. Ziel ist es auch, den gemäßen

Rhythmus zu finden: den persönlichen und den in Verbindung zur Gruppe.

**Methoden:** Körpertraining auf der Basis von Alignement und Release; fördert die Aufrichtung, und ein tieferes Verständnis des eigenen Körpers. Läßt einen sich »leichter« (in der rechten Spannung) bewegen. Verständnis von Schwer- und Schwerkraft durch Rollen, Krabbeln, Springen, Hüpfen, Drehen, Fallen und jemanden im Fall begleiten. Gewahrtheit der Atembewegung und der Atemorgane (Arbeit nach Roy Hart). Arbeit mit Bällen und Stöcken. Kleine Choreographien aus dem modernen und Neuen Tanz. Strukturierte Improvisation (Stimme, Raum, Solo, Gruppe ... Objekte). Das Nichtstun. Bitte bringen Sie einen Text, ein Lied oder ein Objekt, (kann auch ein Kleidungsstück sein) mit, das Ihnen wichtig ist. Von meiner Seite werden wir thematisch mit Auf- und Zudecken arbeiten.

Das Gefundene und Gestaltete wird in einer Studioperformance gezeigt.



*Für diesen Kurs wird von einer privaten Spenderin ein Stipendium vergeben in Form einer freien Teilnahme. Entscheidend ist dabei zum Einen die Vorerfahrung, vor allem aber Begeisterung und engagiertes Dabei-Sein. Bewerbungen richten Sie bitte (formlos) an die Fachbereichsleitung Tanz.*

T003 · Henriette Beyer · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 203,- €  
10 x · Di. · ab 20.3. · je 20.10 bis 22.00 Uhr

Diese Zusatz-Wochenenden können einzeln gebucht werden, oder in Zusammenhang mit dem laufenden Kurs als Intensivierung:

T003P · Henriette Beyer · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 111,- €  
Ferienwochenende · Sa. 7.4. und So. 8.4. · je 10.30 bis 16.30

T004P · Henriette Beyer · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 111,- €  
Wochenende · Sa. 12.5. und So. 13.5. · je 10.30 bis 16.30

### Kreativer Tanz ab der Lebensmitte

NEU

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, über einen längeren Zeitraum in einer festen Gruppe an selbstgestalteten Tanz-Kompositionen zu arbeiten. Der wöchentliche Unterricht beginnt mit einem sanften Tanztraining nach der Feldenkrais-Methode. Langsam ausgeführte Bewegungs-Sequenzen geben viel



Raum, um die persönlichen Bewegungsqualitäten wahrzunehmen und zu verbessern. Wir beleben bereits gelernte Fähigkeiten, brechen mit alt-eingeschliffenen Gewohnheiten und probieren Neues und Ungewohntes.

Anhand von persönlichen Fragestellungen erarbeiten wir in der Gruppe ein gemeinsames Thema und suchen nach Möglichkeiten, dieses in der Bewegung zu erleben und zu gestalten. Dies ist unser Ausgangspunkt für die individuelle Gestaltung von kleinen Kompositionen.

Nach zwei Semestern wollen wir auf ein Performance-Projekt hin planen, das heißt, mit dem entstandenen Material erarbeiten wir eine Choreographie, die wir bei einer Studio-Performance zeigen.

**T005 · Veronica Fischer · erfahrene Beweger · Saal · 299,- €**

15 x · Mi. · ab 7.3. · je 10.30 bis 12.30 Uhr

## Tanztheater und Performance: Basics

NEU

Spielerisch und experimentell erforschen und vertiefen wir die notwendigen basics: Präsenz, also Wachheit aller Sinne und Genauigkeit in jedem kleinen Detail: Atem und Bewegung, den eigenen Körper wahrzunehmen. Wie und wo Bewegung entsteht und wie sie funktioniert, auch wie die scheinbar gleiche Bewegung – verschieden ausgeführt – verschiedene Empfindungsqualitäten transportiert. Die Wahrnehmung des Raums mit seinen Möglichkeiten, die Ausrichtung meines Körpers in diesem Raum; die Anderen, mit Tanzenden oder auch Ruhenden, meine Bezogenheit auf sie, mein Kontakt zu ihnen; den Umgang mit der Zeit und das richtige Timing, die Musik (welche ist stimmig hierzu, mache ich selbst welche ...) und auch: wie gestalte ich den Raum ... In Tanzimprovisationen finden wir dann genügend Material für eine kleine Performance.

»Im Grunde mache ich beim Tanzen dasselbe, wie wenn ich diesen Text übers Tanzen schreibe: ich taste mich vom Rand heran immer näher und auch tiefer hinein, ins noch nicht Formulierbare, das ich aber in mir schon irgendwie weiß, spüre, in mir trage und das jetzt gerne Form finden möchte.«

**T006 · Jutta Grabow · Anfänger · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 150,- €**

10 x · Mi. · ab 7.3. · je 18.30 bis 20.00 Uhr

## »In Between«

NEU

### Tanztheater- und Performance-Projekt

Für Tanzbegeisterte, die eine persönliche, authentische »Sprache« im Tanz entwickeln möchten. Für TeilnehmerInnen, die den Dingen tanzend auf den Grund gehen wollen, oder Ihrem Tanz auf den Grund gehen wollen, die eigene Themen verwirklichen und zur Performance bringen wollen. Für leidenschaftliche Tänzer auf der Suche nach Neuem. Tanztheater ist Tanzen am Rande der bisher verwendeten Formensprache, es entsteht eigentlich in der Lücke zwischen den Großen Themen, der Formensprache und dem Neuen, von dem ich noch nicht weiß, was es ist, das bisher »Ungetanzte«. Es bedeutet Inhalt, Intensität finden im »dazwischen«, dort wo es noch keine Worte, Bilder, Gesten, Bewegungen, Musik etc. gibt. Und von dort aus sich voran-tasten zu Bewegung und Tanz, zu Formen, die das persönliche Thema zum Ausdruck bringen. Das Spannende daran ist der Prozess der Suche und des Aufblitzens von Essentiellem für Momente, Finden, Fehlversuche und wieder Finden ... Und wunderbar ist dieses Knistern, diese Intensität, wenn es funktioniert, wenn es stimmt.

Ich biete: Offenheit für Eure persönlichen Themen und Projekte; Unterstüt-

zung auf dem Weg, das für Euch Essentielle, Wesentliche heraus zu kristallisieren, heraus zu schälen, weiterzuentwickeln, auf den Punkt zu bringen. Geschulten Blick, Gespür und Erfahrung. Auf spielerische und experimentelle Art und Weise vertiefen wir die notwendigen basics.

Gemeinsam sammeln wir alles Material, das sich frisch und neu und stimmig anfühlt und setzen daraus die Performance zusammen. Dazu braucht es eine gewisse Qualität des Hinhorchens, die Bereitschaft, sich überraschen zu lassen, den Genuss des Augenblicks. Die gemeinsam entwickelte Performance kann in einer Werkstattaufführung vor geladenem Publikum präsentiert werden.

**T007 · Jutta Grabow · Vorerfahrung mit Tanzimprovisation erwünscht · Tanz-**

studio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 200,- €

10 x · Fr. · ab 2.3. · nicht am 18.5. · je 9.30 bis 11.30 Uhr



## Moderne Tanz-Choreographie

### Performance Projekt

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.

**T008 · Ruth Golic · Tänzerische Vorerfahrung ist Voraussetzung. · Tanzstudio**

unten, Max-Weber-Pl. 2 · 180,- €

12 x · Do. · ab 8.3. · je 20.10 bis 21.40 Uhr

## 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 Alltagsgegenstände, der Umgang mit Objekten auf der Bühne – auch wenn es ein Mi-



krofonständer 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 vielversprechende 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: ein einfaches Küchengerät und zwei Objekte nach Wahl.*

**T009 · Urte Gudian** · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 67,- €  
Ein Tag · Sa. · 3.3. · 11.00 bis 17.00 Uhr

## Tanzgespür



**Bewegung wahrnehmen und ausdrücken**

**Körperwahrnehmung – Bewegungsforschung – Bewegungslust**

Diese beiden Workshops 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. Jedes Wochenende lädt dabei zu einem eigenen thematischen Schwerpunkt ein: Haut, Wirbelsäule, Zentrum, Atem, Rhythmus, Raum, Qualitäten von Bewegung. In Einzel- und Partnerarbeit erspüren und erforschen wir unsere Bewegungsmöglichkeiten. Tanzimprovisationen lassen uns das Entdeckte kreativ ausdrücken. Eine Vertrauen schaffende Atmosphäre und der achtsame Umgang miteinander ermutigen zur Freiheit in der Bewegung.

**T010 · Miriam Albrecht** · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 60,- €  
Ferienwochenende · Sa. 31.3. und So. 1.4. · je 10.30 bis 14.00

**T011 · Miriam Albrecht** · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 60,- €  
Wochenende · Sa. 28.4. und So. 29.4. · je 10.00 bis 13.30

## Tanztheater und Humor



Wie passen Tanztheater und Humor zusammen? Erstaunlich gut. Mit dieser Kombination können neue Akzente gesetzt werden. Situationskomik wie Slapstick erfordert Körperbeherrschung und großes akrobatisches Können. Aus komischem Material lassen sich interessante Choreographie- und Performancekonzepte erstellen. In diesem Workshop erlernen wir einige Techniken des Stolperns und Fallens aus dem Stuntmen/women-Bereich, Improvisationsformen,

die zum Lachen reizen und mit Stimme, Rhythmus und Gleichgewicht spielen. Wir zeigen, wie man eine Choreographie witzig gestalten kann und geben auch Unterrichtenden interessante Anregungen für humorvolle Trainingsgestaltung. In diesem Seminar werden wir ein besonderes Augenmerk auf die Verbindung zwischen Stimme, Tanz und Improvisation legen.

*Bitte Trainingskleidung mitbringen.*

**T012 · Ingo Taleb-Rashid** · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 133,- €  
Wochenende · Sa. 5.5. und So. 6.5. · je 10.00 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. unsere Sonntagsjam »Contact Us!« (siehe Seite 147), 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 vielförmig – 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 ...

## »Listening« – Contact Basis 6 (Semester 11H)



Listening- mit dem ganzen Körper hören. DAS Geheimrezept für einen (be)glückenden Contact-Tanz. An diesem Tag intensivieren wir die Fähigkeit unseres Körpers, im Tanz wach und interessiert auf unsere eigenen und die Impulse des Partners zu »hören«.

**11HT015 · Bernhard Stockert** · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 59,- €  
Ein Tag · So. · 29.1. · 11.00 bis 18.00 Uhr

**»Contact und Contemporary« – Contact Basis 7 (11H) \***

Aktionen wie Rollen, Drehen, Falten und Fallen, Springen erforschen. Im Solo sowie im Fluss mit einem/einer PartnerIn

11HT017 · Heidi Schnirch · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 59,- €  
Ein Tag · So. · 12.2. · 10.00 bis 17.00 Uhr

**»Vom Solo ins Duett ins Solo« – Contact Basis 8 (11H) \***

Fließende Übergänge vom Solo ins Duett und wieder heraus – wie kann ich meinen eigenen Tanz mit dem Partner weiterführen, in Contact sein, ohne mich zu »verlieren«? Daran werden wir tanzend forschen. Verbaler Austausch nicht ausgeschlossen! ;-)

11HT016 · Ulli Wittemann · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 59,- €  
Ein Tag · So. · 4.3. · 11.00 bis 18.00 Uhr

**Projekt »Contact-Basis«**

Das Projekt besteht aus 8 Tages- und einem Wochenendworkshop mit fünf verschiedenen Dozenten. Es bildet sich im Laufe des Projekts eine stabile Gruppe, die zusammen einen intensiven Entwicklungsprozess macht. Die Tages-Workshops sind auch einzeln buchbar. *Anfänger und Intermediate*

**»First Steps« – Contact Basis 1 \* NEU**

Dieser Tagesworkshop ist eine Einladung an alle Neugierigen, die »diesen Contact-Tanz« einmal ausprobieren wollen. Mein Ziel ist es, einen kleinen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten eures Tanzens mit einem Partner zu geben und euch die grundlegenden Techniken zu vermitteln. Mit deren Hilfe könnt ihr dann eure ersten Jams genießen und auf dem Gelernten aufbauen. Alles, was ihr braucht, ist bequeme Sportkleidung und Lust an der Bewegung. Vorsicht – Diese Tanzform hat ein hohes Suchtpotential :-)

T015 · Ulli Wittemann · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 60,- €  
Ein Tag · Sa. · 24.3. · 10.30 bis 17.30 Uhr

**»Over- und Underdancing« – Contact Basis 2 \* NEU**  
**Die Kunst der klaren Signale**

Wie gebe ich meinem Partner beim Tanzen im Duett klare Zeichen zum Geben und Nehmen von Gewicht? Wie verhalte ich mich dann »da oben«? Diese und andere Fragen werden Thema sein in diesem Tagesworkshop, der sich an Tänzer richtet, die nun schon ein wenig Contacterfahrung im Körper haben. Let's fly!

T016 · Ulli Wittemann · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 60,- €  
Ein Tag · So. · 22.4. · 10.30 bis 17.30 Uhr

**»Rollen, Fallen, Springen« – Contact Basis 3 \***

Wir werden uns einen Tag Zeit nehmen, ein Gespür für den eigenen Bezug zur Schwerkraft zu entwickeln und uns den Boden zum »Freund« machen, der uns unterstützt, trägt und auffängt. Alleine sowie im Fluss mit einer PartnerIn/einem Partner.

T017C · Heidi Schnirch · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 60,- €  
Ein Tag · So. · 13.5. · 10.00 bis 17.00 Uhr

**»Rolling Point« – Contact Basis 4 \***

Spieleisich erforschen wir den rolling point – eines der zentralen Prinzipien

der Contact Improvisation: alleine und mit Partner, auf dem Boden und im Stehen, mit und ohne Bälle. Verbunden mit wachsamer Präsenz im (rollenden) Kontakt mit unserer PartnerIn steht dem Flow-Erlebnis des Contacttanzes nichts mehr im Wege.

T018 · Bernhard Stockert · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 60,- €  
Ferien, ein Tag · So. · 3.6. · 10.30 bis 17.30 Uhr

**»Führen und folgen« – Contact Basis 5 \***

Im Dialog sein, Bewegungsimpulse geben, annehmen oder etwas dagegen setzen.

T019 · Heidi Schnirch · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 60,- €  
Ein Tag · So. · 24.6. · 10.00 bis 17.00 Uhr

**»Giving Weight« – Contact Basis 6 \***

Wie können wir unserer TanzpartnerIn eine einladende Unterstützung anbieten? Und was hilft uns, uns im Tanz mit unserem Körpergewicht ganz hinzugeben? Mit gezielten Aufgaben und Fragestellungen dringen wir tiefer in das Wesen von (Gewicht)-Geben-und-Nehmen ein und können so das Potenzial dieses Contactprinzips voller ausschöpfen.

T020 · Bernhard Stockert · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 60,- €  
Ein Tag · So. · 8.7. · 10.30 bis 17.30 Uhr

**Tiefer Eintauchen – Höher Fliegen NEU**

Für alle, die Feuer gefangen haben und mehr wollen als auf dem Boden rollen;-) Schritt für Schritt den Körper in neue, unbekannte Richtungen lenken und dabei im Kontakt zu bleiben - zum Boden, zum Partner und natürlich auch zum eigenen Körper, das wird die Grundlage unseres Forschens sein. Gelerntes vertiefen und Neues erfahren, damit der Tanz immer reicher, fließender und spannender wird. Um nicht ganz bei den Blumen und den Bienen anzufangen, solltet ihr grundlegende Vorkenntnisse wie Spiralen, Rolling Point oder Center to Center connection bereits im Gepäck haben.

T021 · Ulli Wittemann · *Intermediate* · Tanzst. unten,  
Max-Weber-Pl. 2 · 183,- €  
10 x · Mi. · ab 11.4. ·  
auch in den Ferien · je  
20.10 bis 22.00 Uhr

**Contact und Contemporary NEU****Form und Bewegungsverlauf entstehen lassen**

Der Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen, die Ihre Erfahrungen vom letzten Semester erweitern oder vertiefen möchten sowie





an NeueinsteigerInnen (Contact Anfänger sowie Erfahrene), die neugierig sind, sich mit der eigenen Bewegungssprache mehr im Detail auseinander zu setzen.

Ich möchte durch das Erforschen und Erfahren von Techniken und Prinzipien des zeitgenössischen Tanzes und der somatischen Bewegungsarbeit Contact Improvisation bereichern und den Körper öffnen, um in direkten Kontakt mit einer Partnerin/einem Partner zu gehen.

Wir werden Bewegungsverläufe wie rollen, sliden, fallen, springen und fliegen entstehen lassen, ihnen Form geben und auf der Basis von Zuhören und Vertrauen mit Berührung, Gewicht und gegenseitiger Unterstützung spielen. Ich freue mich auf viel gemeinsames Tanzen, Spielen und Forschen.

**T022 · Heidi Schnirch · Anfänger und Intermediate ·** Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · **175,- €**  
12 x · Mo. · ab 5.3. · je 20.10 bis 22.00 Uhr

## Freiheit in Verbundenheit \* NEU

In diesem Workshop geht es um folgende Themen:

·Die Erweiterung des individuellen Bewegungsvokabulars – allein und im Duett; also um die Differenzierung und Vertiefung der »Techniken« in der Arbeit mit den Grundelementen der C. I. (Rollender Kontaktpunkt, Alignment, Release, Balance, Gewichts austausch, Fallen, Springen, Fliegen, leicht und schwer sein). Dazu erforschen wir auch verschiedene Arten der Orientierung im Raum, sowie unterschiedliche Bewegungszustände (ähnlich den »5 Rhythmen« von G. Roth); so finden wir Wege, frei zu werden von gewohnten Bewegungsmustern.

·Die Verfeinerung der Kommunikation durch differenziertes Wahrnehmen der eigenen und der Aussenimpulse, sowie die Kunst zu senden und zu empfangen. Dabei spielt die Verbindung zum physischen Zentrum und zur Atmung (auch des Partners) eine zentrale Rolle. ·Das Probieren einer geistigen Haltung, in der durch Offenheit, in Verbindung mit Entschiedenheit und Gelassenheit innere und äussere Freiräume entstehen, in denen Zufall und Spontaneität, Authentizität und spielerische Hingabe ihren natürlichen Ausdruck in der Bewegung finden. Dazu dienen auch wiederkehrende Gesprächsrunden, in denen Zeit ist für Reflexion, Austausch, Stille und Lachen ...

*Für Teilnehmer von »Contact Basis« oder mit entsprechender Vorerfahrung.*

**11HT025 · Rochus Schmücker ·** Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · **116,- €**  
Wochenende · Sa. 10.3. 10.00 - 18.00 und So. 11.3. 10.00 - 15.30

## Body Mind Centering und Contact Improvisation \*

**Reflexe: Yield & Push & Reach & Pull**

Yield, push, reach und pull (Sinken, Schieben, Reichen, Ziehen) bringen uns in Bewegung, in Kontakt mit uns selbst und mit dem Partner. Diese Bewegungsprinzipien modulieren unserer Spiel mit der Schwerkraft und laden den Wahrnehmungs- und Bewegungsfluss durch den Körper ein. Sie sind die Grundlage unserer Bewegung zwischen Boden und Raum und bringen uns mit Leichtigkeit in und aus dem Kontakt. Begegnung und Bewegung in unterschiedlichen Qualitäten und Richtungen entfaltet sich aus dem Kontaktpunkt heraus.

**T023 · Stefanie Hahnzog ·** Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · **60,- €**  
Ein Tag · So. · 1.7. · 10.00 bis 17.00 Uhr

## Tanz + Kampfkunst



### Dance Awareness \* NEU

**Eine Tanz-Körperreise und Stockkampfkunst**

Wir experimentieren mit Zeit, Raum, Rhythmus, Dynamik und Form. Über unsere Sinne, Körperwahrnehmung und Tanz erfahren wir Energie und Lebendigkeit im ganzen Körper. Gefühle, Assoziationen, innere Bilder und Impulse bilden das Material, durch das getanzte Geschichten entstehen – allein, mit Partner und in der Gruppe. Stockkampfkunst integriert sich als wertvolles Element, um Klarheit, Kraft und Präsenz zum Ausdruck zu bringen.

**11HT028 · Claudia Seeleitner ·**  
Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · **65,- €**  
Ein Tag · Sa. · 28.1. · 11.00 bis 18.00 Uhr

### Escrima \*

**Die Kunst der kämpfenden und tanzenden Stöcke**

Auftänzerische Weise erlernen und vertiefen wir in Partner-Übungen die unterschiedlichen Schlagfolgen, Blocks und Katas dieser philippinischen Bewegungs- und Kampfkunst. Die Bewegungen sind geschmeidig und klar. Die Arbeit mit den Stöcken erdet und zentriert, entwickelt die Präsenz und stärkt unsere persönlichen Grenzen. Gleichzeitig genießen wir die Lebendigkeit und Fülle der Möglichkeiten in diesen Bewegungsfolgen. Zum Aufwärmen und Lockern zwischendurch tanzen wir fröhliche, rhythmisch betonte Stocktänze (Stock-an-Stock und Stock-Boden) aus dem afrikanischen und karibischen Bereich.

**T029 · Claudia Seeleitner ·** Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · **56,- €**  
Ein Tag · Sa. · 17.3. · 11.00 bis 17.00 Uhr

**T030 · Claudia Seeleitner ·** Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · **56,- €**  
Ein Tag · Sa. · 23.6. · 11.00 bis 17.00 Uhr

## 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 ty-



pischen Schritte, Figuren, Ornamente und Akzente im argentinischen Tanz.

*Paare ermäßigt* (»Paar«= zwei Menschen, die gerne miteinander tanzen, unabhängig vom Geschlecht).

**11HT045** · Ruth Golic · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · **71,- €**  
Ferienwochenende · Sa. 25.2. und So. 26.2. · je 15.00 bis 18.00

**T044** · Ruth Golic · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · **71,- €**  
Wochenende · Sa. 30.6. und So. 1.7. · je 15.15 bis 18.15

**T045** · Ruth Golic · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · **71,- €**  
Ferienwochenende · Sa. 31.3. und So. 1.4. · je 15.00 bis 18.00

## World of Dance – Bayern



## Bayerische Tanzlust zwischen einfach und zwiefach NEU

Historische Wies'n, Fraunhofer Volksmusiktage, Münchner Tanzboden im Hofbräuhaus – der bayerische Tanz hat Konjunktur. Und das liegt nicht nur an der Neu- und Wiederentdeckung des Regionalen in Zeiten der Globalisierung, sondern auch daran, dass die bayerische Tanzszene vielfach in neuer, frischer Form daherkommt und – gerade in der Stadt – alle heimattümelnde Schwere verliert. Sie sind eingeladen, in die reiche bayerische Tanzüberlieferung einzutauchen und die Kraft der Tradition ebenso zu erleben wie ein vergnügliches Miteinander im Tanz. Einfache Paar- und Wechseltänze stehen ebenso auf dem Programm wie einige der berühmten Zwiefachen.

Getanzt wird zu Live-Musik vom Harmonika-Spieler Helmut Klöckner.

*Auftänzerische Vorkenntnisse kommt es nicht an, sehr wohl aber auf eine gute Portion Tanzlust, Offenheit und Neugier. Paare ermäßigt* (»Paar«= zwei

158

*Menschen, die gerne miteinander tanzen, unabhängig vom Geschlecht).*

**T048** · Thomas Höhenleitner, Helmut Klöckner · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · **95,- €**  
4 Tage · Di. 17.4. · Di. 24.4. · Di. 8.5. · Di. 15.5. · je 20.10 bis 22.00

## Eisenkeilnest und Hupfats-Vogel – Zwiefache aus Bayern

✳ NEU

Sie zählen zu den Schmankerln der bayerischen Tanzüberlieferung. Für die Tänzerinnen und Tänzer bedeuten sie ebenso Herausforderung wie größtes tänzerisches Glück. Inzwischen sind sie sogar zu einem echten bayerischen »Exportschlager« geworden. In der internationalen Folk-Szene erfreuen sie sich größter Beliebtheit. Gemeint sind die »Zwiefachen«, taktwechselnde Tänze, die 3/4- und 2/4-Takt miteinander verbinden. Experten schätzen, dass es in Bayern etwa 500 Formen mit rund 10.000 unterschiedlichen Melodien gibt. Einen kleinen Teil dieser reichen Überlieferung wollen wir kennen lernen. Begleitet wird unser Tanz live auf der Harmonika von Helmut Klöckner  
*Paare ermäßigt* (»Paar«= zwei Menschen, die gerne miteinander tanzen, unabhängig vom Geschlecht).

**11HT049** · Thomas Höhenleitner, Helmut Klöckner · Tanzstudio unten · **67,- €**  
Ein Tag · Sa. · 4.2. · 11.00 bis 17.00 Uhr

**T049** · Thomas Höhenleitner, Helmut Klöckner · Tanzstudio unten · **67,- €**  
Ein Tag · Sa. · 7.7. · 11.00 bis 17.00 Uhr

## 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.

**T050** · Sabine Zeh Silva · *Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen* ·  
Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · **175,- €**  
14 x · Di. · ab 6.3. · 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 aufnehmen, 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* · Kleine-Nestler-Schule, Arabellastr. 15 · **215,- €**  
15 x · Mi. · ab 1.2. · je 18.30 bis 20.00 Uhr



**T052 · Roxana Jaffé · Anfänger und Mittelstufe · Kleine-Nestler-Schule, Arabellastr. 15 · 58,- €**  
4 Tage · Mi. 20.6. · Mi. 27.6. · Mi. 4.7. · Mi. 11.7. · je 18.30 bis 20.00

**T053 · Roxana Jaffé · Teilnehmer mit Vork., Mittelstufe · Kleine-Nestler-Schule, Arabellastr. 15 · 215,- €**  
15 x · Mi. · ab 1.2. · je 20.15 bis 21.45 Uhr

**T054 · Roxana Jaffé · Teilnehmer mit Vork., Mittelstufe · Kleine-Nestler-Schule, Arabellastr. 15 · 58,- €**  
4 Tage · Mi. 20.6. · Mi. 27.6. · Mi. 4.7. · Mi. 11.7. · je 20.15 bis 21.45

## Ritual Dance



Durch die Verbindung kreativer Bewegungen mit uralten Göttertänzen und deren archetypischen Qualitäten wird ein Prozess initiiert, der die Wiederentdeckung der eigenen Kraft sowie die Integration dieser Kraft in den Tanz und auch in alltägliche Bewegungsabläufe zum Ziel hat. Die Ritualisierung der Bewegungen über die eigenen Bewegungsmuster hinaus schafft eine Erfahrungsebene, die einen positiven Ansatz zur Selbstliebe und die Aufhebung von Blockaden fördert. »Die einzige Voraussetzung für diesen Kurs ist Deine Freude, Dich neu zu erfahren« (Roxana Jaffé). Im Kurs werden zwei Archetypen thematisiert: »Ogun« – Das Eisen, Entwicklung und Fortschritt, schafft Klarheit – Gott der Klarheit und »Oxum« – Das Wasser, die Liebe, das Geld – Göttin der Sinnlichkeit und Schönheit. Oxum wird mit allem in Verbindung gebracht, was in unserem Leben im Fluss ist oder sein sollte.

*Bitte bequeme Kleidung und Schreibsachen mitbringen. Wir tanzen barfuß.*

**T055 · Roxana Jaffé · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 113,- €**  
Wochenende · Sa. 28.4. und So. 29.4. · je 10.00 bis 16.00

## Brasil Mistura Louca



Samba: Der nationale Tanz meiner Heimat Brasilien ist viel mehr als ein Tanz. Er ist Lebenslust in Bewegung umgesetzt. Samba ist Leichtigkeit, fröhlich sein, locker lassen und Spaß haben. Und Afrobrasil ein kraftvoller Tanz, der den afrikanischen Sklaven in Brasilien das Überleben während der Kolonialherrschaft ermöglicht hat. Dieser Tanz lehrt uns insbesondere, unsere blockierten

Kräfte in positive Energie umzuwandeln. Die starke Ausdruckskraft und die Vielfalt der Bewegungen im beiden Tänzen geben der Lebensfreude eine neue Dimension. Im Kurs wird beides thematisiert, kombiniert und erlernt.

**T057 · Roxana Jaffé · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 109,- €**  
Wochenende · Sa. 5.5. und So. 6.5. · je 10.00 bis 16.00

## World of Dance – Indien



## Yoga und Tanz – verbunden im klassischen indischen Tanz



**NEU**

Der erste Workshop ist ein Yoga für Tänzer, in dem wir Flexibilität als Basis und Ausgangspunkt für den Tanz lernen, Gleichgewicht, Haltung und das Gefühl für Linien, und dabei richtig zu atmen; nicht zuletzt dient dies auch der physischen Kraft.

**T040 · Arup Ghosh · mit und ohne Vorerfahrung in indischem Tanz · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 82,- €**  
Ferienwochenende · Sa. 9.6. und So. 10.6. · je 11.00 bis 15.00

Im zweiten Workshop, der eine perfekte Verbindung und Fortsetzung zum ersten ist, erfahren wir die wichtigsten ersten Schritte zum Studium des klassischen indischen Tanzes. Ist der Körper durch Yoga auf den Tanz vorbereitet, lernen wir Handgesten und Mimik kennen, sowie die Möglichkeit, diese Ausdrucksmöglichkeiten rhythmisch koordiniert in den Tanz einzubinden. Dies ist keineswegs reine »Technik«, sondern verbunden mit unserem Inneren bringt es ein kosmisches Bewußtsein zum Ausdruck.

**T041 · Arup Ghosh · für Anfänger und Fortgeschrittene · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 82,- €**  
Wochenende · Sa. 30.6. und So. 1.7. · je 11.00 bis 15.00



## 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.

**T042 · Urte Gudian** · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · **130,- €**  
Wochenende · Sa. 19.5. und So. 20.5. · je 10.00 bis 16.00

## World of Dance – Karibik

**Zumba Fitnessstanz****NEU**

Tanze dich fit! Lateinamerikanische Rhythmen reißen dich mit in einer Stunde voller Power und Spaß, in der du Stress und Alltagssorgen schnell vergisst. Bei einem Musikmix aus unterschiedlichen Rhythmen hörst und fühlst Du die Musik und hast Freude daran, dich dazu zu bewegen. Dabei lernst du verschiedene Tanzstile, wie Salsa, Merengue, Calypso, Reggaton und Baccata kennen. In jeder Stunde wird jeweils ein Tanz mit seinen grundlegenden Tanzschritten im ersten Teil der Stunde genauer erläutert. Anschließend powern wir uns mit unterschiedlichen Choreographien zu lateinamerikanischer und internationaler Musik richtig aus. Die Abfolge der Schritte und Drehungen ist leicht er-

lernbar. Zumba ist für jeden geeignet, ob jung oder alt, ob Frau oder Mann.

- T058 · Barbara Teich** · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · **75,- €**  
6 x Mo. · 27.2. · 5.3. · 12.3. · 19.3. · 26.3 · 16.4. · je 20.15 bis 21.30
- T059 · Barbara Teich** · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · **75,- €**  
6 x Mo. · 23.4. · 30.4. · 7.5. · 14.5. · 21.5 · 11.6. · je 20.15 bis 21.30
- T060 · Barbara Teich** · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · **75,- €**  
6 x Mo. · 18.6. · 25.6. · 2.7. · 9.7. · 16.7 · 23.7. · je 20.15 bis 21.30

## 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.  
*Grundstufe, ohne und mit Vorkenntnissen im Orientalischen Tanz*

**T065 · Mouna Sabbagh** · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · **180,- €**  
12 x · Do. · ab 1.3. · je 18.30 bis 20.00 Uhr

**Im Aufbaukurs werden die Tanzbewegungen erweitert, verfeinert und vertieft:**

**T066 · Mouna Sabbagh** · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · **180,- €**  
12 x · Do. · ab 1.3. · je 20.00 bis 21.30 Uhr



## Selbsterfahrung im Tanz

## Jeu dramatique – Urform von Theater

NEU

## Freude an Verwandlung und Spiel

Das Jeu dramatique ähnelt dem In-Rollen-Schlüpfen von Kindern. Nach einem Märchen oder Mythos (vorgelesen) wählt jeder eine Rolle und verkleidet sich aus dem Fundus. Das Vorgespräch klärt: wen spiele ich, was möchte ich erleben, was evt. nicht? Das Spiel orientiert sich an der Grundlage, entfaltet sich aber frei. Der Verzicht auf gesprochene Sprache (!) hilft, direkt und emotional zu agieren und tiefere Schichten der Psyche zu berühren. Die Spielleitung gibt evt. Impulse über Musik. Das Jeu folgt bestimmten Phasen, hat normalerweise einen Höhepunkt und ein gefühltes Ende.



Das Jeu dramatique gibt einen Raum, in dem wir andere Seinsschichten und -formen erleben dürfen. Das Spiel entfaltet je nach Gunst der Stunde seine eigene Atmosphäre: archaisch, wild, heiter, tiefgründig ... Wir können viel über organische Entwicklung, authentisches Sein und gemeinsame Inspiration im Jeu lernen.

Grundlagen der Abende: · Rotkäppchen · Odysseus und Kirke · ein indianisches Tiermärchen · ein Bärenmärchen

**T069 · Monika Jäger** · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 120,- €

4 Tage · Mi. 25.4. · Mi. 2.5. · Mi. 9.5. · Mi. 16.5. · je 19.00 bis 22.00

## Lebe deinen Tanz – tanz dein Leben!

\*

Ich habe im Lauf der Jahre festgestellt, dass wir Menschen so tanzen wie wir leben. Diese Widerspiegelung ist in diesem Kurs unser Hauptwerkzeug. Wir werden frei gewählte 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 hindurchströmen. Diese Erfahrung in dein Leben zu integrieren, wird dir mehr Bewusstsein über dich, deine Bewegungsmöglichkeiten und über das was Deiner Seele entspricht geben. 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.

**T070 · Roxana Jaffé** · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 113,- €  
Wochenende · Sa. 17.3. und So. 18.3. · je 10.00 bis 16.00

## Bewegung ist Heilung

NEU

## Kreative Tanztherapie

Dieser Kurs ist gedacht für Menschen, die in einem sicheren Rahmen mit sich selbst mehr 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 andere 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 Psychotherapie! Die TeilnehmerInnenzahl ist begrenzt auf 8 Personen.*

**T071 · Christine Genetti** · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 163,- €

8 x · Fr. · ab 16.3. · nicht am 18.5. · je 18.00 bis 19.45 Uhr

**T073 · Christine Genetti** · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 123,- €

6 x Fr. · 22.6. · 29.6. · 6.7. · 13.7. · 20.7. · 27.7. · 18.00-19.45 Uhr

## Biodanza: Tanz des Lebens

\*



Wenn Sie nicht tanzen können, sind Sie hier richtig. Und wenn Sie es können, auch. Mit Musik vieler Richtungen von südamerikanisch, afrikanisch über Pop, Jazz und Rock bis klassisch werden wir zu Tänzen verschiedener Qualität eingeladen. Wir tanzen das Leben allein, zu zweit oder alle zusammen. Im Erleben von Rhythmus und Melodie verfeinern wir die Wahrnehmung des eigenen Wohlbefindens.

Mit Biodanza stärken wir uns für den Alltag, wir heben unsere Stimmung, nähren uns, fühlen uns lebendig und harmonisiert. Bei längerer Biodanza-Praxis entfaltet sich die heilsame Wirkung und volle Kraft der Methode. Biodanza wurde in den 60er Jahren von dem Psychologen, Anthropologen, Musiker und Maler Prof. Rolando Toro entwickelt. Adriana Pinto leitet die Biodanza-Schule Bayern. Ihre Lebendigkeit wirkt ansteckend, und mit ihrer einfühlsamen und herzlichen Art fühlt sich jede und jeder willkommen. Adriana: »Ich wün-



sche mir Teilnehmer/innen, die mit Leidenschaft und Hingabe das Leben tanzen wollen und freue mich darauf, sie beim Tanz des Lebens zu begleiten.«

**11HT076 · Adriana Pinto** · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · **90,- €**  
5 x Di. · 17.1. · 24.1. · 31.1. · 7.2. · 14.2. · je 20.10 bis 22.00

**T074 · Adriana Pinto** · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · **92,- €**  
5 x Di. · 28.2. · 6.3. · 13.3. · 20.3. · 27.3. · je 20.10 bis 22.00

**T075 · Adriana Pinto** · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · **92,- €**  
5 x Di. · 19.6. · 26.6. · 3.7. · 10.7. · 17.7. · je 20.10 bis 22.00

**T077 · Adriana Pinto** · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · **67,- €**  
Ein Tag · So. · 8.7. · 11.00 bis 18.00 Uhr

## Biodanza: Tanz des Lebens



»Die Rückkehr zur Ursprung«

Die Erde gibt uns das Gefühl dafür, wer wir sind und wo unser Platz im Kosmos ist. Sie gibt uns einen Sinn für unsere Orientierung. Sie verbindet uns mit der Realität und gibt uns die Grundlage für unsere Lebensprojekte.

**11HT078 · Adriana Pinto** · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · **70,- €**  
Ein Tag · So. · 4.3. · 11.00 bis 18.00 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.

## Shinui Schnupperabend



**T080 · D. v. Siemens, R. v. Flotow** · Tanzst. oben, Max-Weber-Pl. 2 · **30,- €**  
Ein Abend · Sa. · 17.3. · 18.00 bis 21.00 Uhr

## Shinui Einsteiger – Wochenende



Themen: Circle Dance, Actual Weight, Führen und Folgen, Begleiten mit und ohne Beeinflussen, Basic Shaping, Sharing-Runden.

**T081 · Dieter von Siemens, Ulrike Groll** · Anfänger · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · **90,- €**  
Ferienwochenende · Sa. 31.3. und So. 1.4. · je 10.30 bis 17.00

## Shinui Pfingst-Intensivkurs



Themen: Actual weight, Unterstützung nehmen und geben, Flowing Stability, Sliding and Rolling, Comfort in der Körper-Organisation, Shaping und zu Boden bringen. Eine lange Mittagspause mit gemeinsamem Essen und Gruppengesprächen gehören essentiell zum Selbstverständnis des SHINUI und sind mit eingeplant. *Für Teilnehmer mit Vorerfahrung, im Zweifelsfall bitte Rücksprache mit den Dozenten halten.*

**T082 · Dieter von Siemens, Rainer von Flotow** · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · **150,- €**

Block 3 Tage · Fr. 15.6.: 19.00 - 22.00 Uhr · Sa. 16.6.: 10.00 - 18.00 Uhr · So. 17.6.: 10.00 - 18.00 Uhr

## Trance-Form



### Ein Tanz-, Rhythmus- und Gong-Ritual

Das freie Tanzen und das Erleben von trance-induktiven Rhythmen führen in einen Zustand von innerer Weite. Roxana Jaffé nützt diesen Zustand, um die Teilnehmer tanzend durch verschiedene Ebenen der Trance zu führen. Thomas Ach verbindet sich beim Spielen mit dem Energiefeld der Gruppe und lässt intuitiv durch die Gongs und Trommeln ein heilsames Klangbad entstehen. Die Klangwellen der Gongs schwingen durch den Körper und erzeugen ein Gefühl der Langsamkeit, Stille und Erholung. Im Zustand eines erweiterten Bewusstseins können wir den Zugang zu unserem Urwissen von Selbstheilung und Ganzwerden finden. Der Herzschlag der tiefen Trommeln verankert uns mit der Erde und rundet die Reise ab. Roxana Jaffé und Thomas Ach sind erfahrene Tanz- und Rhythmuspädagogen sowie Körper-Psychotherapeuten.

**11HR070 · Thomas Ach, Roxana Jaffé** · Saal · **184,- €**

Ferienwochenende · Sa. 25.2.: 10.00 - 17.00 · So. 26.2.: 9.00 - 16.00 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 Frühjahr beschenkt uns die erwachende Natur mit einem Anwachsen unserer Lebenskräfte – ihre Blüte, ihre grenzenlose Fülle, Schönheit und Fruchtbarkeit lässt uns die eigene Lebendigkeit spüren und wir feiern sie mit einem bunten Strauß von Tänzen – meditativ, heiter, temperamentvoll.

*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 · Do. · ab 8.3. · je 10.30 bis 12.00 Uhr

### Tanzend in den Frühling und Sommer

Meditative Kreistänze unterstützen und begleiten unseren Alltag, unseren Lebensweg. Mit Tänzen für die Kraft des Neubeginns im Frühling und der Schönheit, Reife und Fruchtbarkeit des Sommers möchte ich Euch einstimmen, das Leben mit Musik und Tanz zu feiern. Der Tanzkreis schafft Verbundensein in Freiheit!

**T092 · Ursula Schnerr** · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · **169,- €**  
12 x · Mo. · ab 5.3. · je 18.15 bis 19.45 Uhr



## Tanz in der Natur



## Seminarzyklus Natur – Tanz – Ritual

Sich im tänzerischen Ausdruck authentisch erleben, Natur intensiv erfahren und die Kraft des gemeinschaftlichen Rituals spüren. In einem sicheren Erfahrungsfeld können Sie in Kontakt kommen mit der Lebensbewegung und Qualität der Jahreszeiten. Im Frühling: Was möchte in Ihnen zu neuem Leben erwachen und wachsen? Im Sommer: Was ist erblüht und möchte in Ihnen weiter reifen? Entschleunigen, um mit dem Lebensrhythmus dem Wesentlichen nah zu sein. Der Körper – wahrnehmend, authentisch und lebendig – ist unser zuverlässiger Begleiter auf dieser Reise. In einem gemeinsam gestalteten zeitgemäßen Naturritual bringen wir unsere Zugehörigkeit zum »Großen Ganzen« zum Ausdruck. Gerade die ursprüngliche Verbindung von Natur, Tanz, Ritual und Gemeinschaft können Sie als wertvolle und für den Alltag verfügbare Kraftquelle erleben. Die beiden Seminare finden im Seminarhaus Heiligenberg bei Schönau in Niederbayern statt. Wegbeschreibung und Materialliste werden bei Anmeldung zugesandt, auf Anfrage vermitteln wir Fahrgemeinschaften. Für Kost und Logis fallen 50,- Euro an, zahlbar vor Ort. Einfache Unterbringung (Isomatte und Schlafsack), biologisch/vegetarische Kost (selber kochen). Bitte bringen Sie bequeme, unempfindliche Bewegungskleidung für draußen und jede Witterung mit.

## »Frühlingserwachen«

NEU

Anmeldeschluss 12.3.2012

T094N · Bernhard Stockert · Seminarhaus Heiligenberg · 131,- €

Ein Wochenende · von Fr. 13.4. 18.00 Uhr bis So. 15.4. bis 14.00 Uhr

## »Sommerreigen«

NEU

Anmeldeschluss 21.5.2012

T095N · Bernhard Stockert · Seminarhaus Heiligenberg · 131,- €

Ein Wochenende · von Fr. 22.6. 18.00 Uhr bis So. 14.6. bis 14.00 Uhr

## Tanz in der Natur

NEU

## Zwischen Himmel und Erde, Ruhe und Kraft

Natur nicht nur als Kulisse für unsere Freizeitaktivitäten zu erleben, sondern mit dem Körper, den Sinnen ganz in der Natur da-sein. Dazu lädt dieser Workshop natur- und bewegungsinteressierte Menschen ein: Zunächst stimmen wir uns auf den entschleunigten Naturrhythmus ein. Mit unserem Körper verbinden wir unsere innere Natur mit der uns umgebenden äußeren Natur. Im forschend-kreativen und improvisierten Tanz können sich andere, neue Dimensionen von uns selbst und der uns umgebenden Natur entfalten: Präsenz im Augenblick, Fülle, Kreativität, Lebendigkeit und Verbundenheit. Der Mensch als Teil der Natur bleibt nicht abstrakter Gedanke; es wird körperlich-sinnlich erfahrbare Wirklichkeit.

Beachten Sie bitte die Hinweise zum Seminarhaus Heiligenberg (vorige Kurse).  
Anmeldeschluss 26.6.2012

T096N · Bernhard Stockert · Seminarhaus Heiligenberg · 131,- €

Ein Wochenende · von Fr. 27.7. 18.00 Uhr bis So. 29.7. bis 14.00 Uhr

## Körperbewusstsein + Bewegung

## Luftsprünge und Fußgesundheit

\* NEU

## Intensivworkshop für Tanzende und andere Zufaßgeher

Die Füße tragen unser Gewicht, balancieren unseren Körper, fangen Stöße ab und verhelfen uns zu manchen Luftsprüngen. Doch oft führen unsere Füße über Jahre ein Schattendasein und entwickeln durch falschen Gebrauch und ungünstige Belastung Anzeichen, die aufmerken lassen (Knick-, Senk-, Spreiz-



füße, Hallux Valgus und Co.). Mit Hilfe der Alexander-Technik und Übungen aus der Spiraldynamik kann mit ein wenig Geduld und Ausdauer die Gewölbstruktur wieder aktiviert werden und die achsengerechte Ausrichtung der Füße und Zehen unterstützt werden. Der Workshop beginnt mit einer kurzen



theoretischen Einführung zur anatomischen Beschaffenheit des Fußes und dem Zusammenspiel mit den Beinachsen. Der Hauptfokus liegt auf dem praktischen Üben (mentale Anweisungen, klare innere Bilder in Verbindung mit Bewegungsübungen – allein oder zu zweit).

**T097 · Renate Wehner · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 67,- €**

Ein Tag · Sa. · 21.4. · 10.00 bis 17.00 Uhr

## 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.*

**11HT111 · Manuela Krauz · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 70,- €**

Ein Tag · Sa. · 28.1. · 10.00 bis 17.00 Uhr

**T110 · Manuela Krauz · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 70,- €**

Ein Tag · So. · 18.3. · 10.00 bis 17.00 Uhr

**T111 · Manuela Krauz · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 70,- €**

Ferien, ein Tag · So. · 10.6. · 10.00 bis 17.00 Uhr

## Somatic Moves



Möchten Sie mehr Körperbewusstsein erlangen? Möchten Sie Verspannungen vorbeugen und Neues entdecken? 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 wird vorgebeugt. Begleitende Literatur: »Beweglich sein ein Leben lang«, Dr. Thomas Hanna, erschienen im Kösel Verlag.

**11HT113 · Manuela Krauz · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 34,- €**

Ein halber Tag · So. · 5.2. · 10.00 bis 13.00 Uhr

**T112 · Manuela Krauz · Saal · 76,- €**

7 x Fr. · 9.3. · 16.3. · 23.3. · 20.4. · 27.4. · 4.5. · 11.5. · je 18.15 - 19.15 Uhr



## Pilates

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).*

**T115 · Susan Cartt-Weiss · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 140,- €**

14 x Di. · ab 28.2. · je 17.55 bis 18.55 Uhr

**T116 · Susan Cartt-Weiss · Tanzstudio unten · 140,- €**

14 x Di. · ab 28.2. · je 19.00 bis 20.00 Uhr

## Body Mind Centering

### Body Mind Centering

**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 · 105,- €**  
7 x Mo. · 12.3. · 19.3. · 26.3. · 16.4. · 23.4. · 30.4. · 7.5. · je 18.30 - 20.00 Uhr



## Body Mind Centering

\* NEU

**Thementag: Bindegewebe – elastische innere Struktur erleben**

Bindegewebe, ein schwimmendes Netzwerk aus Fasern, in Honig gebadet. Bindegewebe ist überall, es zeichnet unseren Körper in all seinen Formen und Strukturen. Bindegewebsflüssigkeit ist intelligent und kann ihre Konsistenz den Bedürfnissen anpassen. Bindegewebe ist vielseitig, es ist flüssig, stabil, weich und stark zugleich. Bindegewebe unter der Haut, die Muskeln durchziehend, die Adern einhüllend, die Organe stützend, die Nerven schützend, die Knochen umwebend, verbindet uns in unserem Inneren, auf allen Ebenen.

**T132 · Stefanie Hahnzog · Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 67,- €**  
Ein Tag · Sa. · 7.7. · 10.00 bis 17.00 Uhr

## Body Mind Centering

NEU

**Oster-Intensiv: developmental moves**

Wir folgen dem Entfalten unserer frühkindlichen Bewegungsentwicklung vom Wasserwesen bis zum stehenden, gehenden, tanzenden Menschen. Das Spiel mit den Elementen dieses Weges schafft einen direkten und fühlenden Zugang, um Bewegung (wieder) zu entdecken. Das Erforschen der Bewegungsmuster, die wir als Kinder bis zum Ende des ersten Lebensjahres durchlaufen haben, verbindet Körper und Gehirn. Dies ist auch eine Reise durch die Evolution – von den ersten Zellen und Lebewesen im Meer bis zum Menschen. Wir experimentieren mit dem Dasein, Atmen, Pulsieren, Nabelstrahlung, Rollen, Kriechen, Krabbeln, Essen und Entdecken ... Koordination und räumliche Orientierung werden geschult, Bewegung sinnlich erfahren. Dies ist eine integrierende Basis für Tanz und Yoga, Klettern und Schifahren, Jonglieren und Meditieren, mit Babies spielen und Philosophie diskutieren ...

*Tourneebedingt könnte sich eine Terminverschiebung ergeben – wir veröf-*

*fentlichen dies spätestens am 20.2.2012 auf unserer Website.*

**T133 · Stefanie Hahnzog · Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 180,- €**  
Ferienblock 4 Tage · Mo. 2.4. · Do. 5.4. · je 10.00 bis 15.00

## Body Mind Centering

NEU

**Pfingst-Intensiv: Skelett und Organe – Balance in Bewegung**

Content & Container wird das Prinzip im Body Mind Centering genannt, nach dem sich die inneren Organe und der Bewegungsapparat gegenseitig stützen. Die innere Fülle der Organe gibt der Bewegung Ausdruckskraft und wird durch die Struktur der Knochen in den Raum getragen. Bewegung kann durch die Mobilität zwischen den Organen weich werden und aus der Tiefe kommen. Die Organe sind unsere vitales Körperzentrum und bilden einen stabilen Anker für Kopf, Arme und Beine. Die differenzierte Wahrnehmung von Organen und Skelett hilft dem Spiel mit der Schwerkraft im Contact Improvisation und der Integration von Zentrum und Peripherie.

**T134 · Stefanie Hahnzog · Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 180,- €**  
Ferienblock 4 Tage · Mi. 6.6. · Sa. 9.6. · je 10.00 bis 15.00

## Feldenkrais und Alexandertechnik

### 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.

**T150 · Stephanie Koch · Saal · 170,- €**  
12 x · Do. · ab 1.3. · je 18.45 bis 20.10 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.

**T151 · Jantine van der Vegt · Saal · 210,- €**  
14 x · Mo. · ab 5.3. · je 18.15 bis 19.45 Uhr



## BeWEGung als Weg

### Feldenkrais und Yoga

Wir beginnen mit kleinen und sanften Bewegungen am Boden, die die Bewusstheit für den Körper schulen und die Präsenz im Körper vertiefen. Hierzu nutzen wir das Bewegungsvokabular der Evolution: Pulsieren und Atmen, Beugen und Strecken, Wellenbewegungen und spiralförmige Verschraubungen. Das Wiederbeleben dieser Bewegungen verfeinert und verbessert die im Nervensystem verankerten Programme für unsere Bewegungsausführung und ermöglicht uns, tiefer in die Yogastellungen hinein zu gehen. Wir erfahren Kraft, Standfestigkeit und Balance und in der abschließenden Ruhephase ein tiefes Entspannen und Loslassen.

T153 · Veronica Fischer · Saal · 187,- €

15 x · Mi. · ab 7.3. · je 9.00 bis 10.15 Uhr

## BeWEGung als Weg

### Feldenkrais Methode

Behutsam ausgeführte Bewegungslektionen, die mit sensibler Wahrnehmung spielerisch und angenehm ausgeführt werden, dienen dazu, die Qualität und Vielfalt unserer natürlichen Beweglichkeit wiederzufinden. Wir lernen zu verstehen, durch welche Verhaltensmuster Schmerzen, chronische Verspannungen und Bewegungseinschränkungen entstehen und entwickeln die Fähigkeit, alternative und schmerzfreie Handlungsmuster zu entdecken und uns immer bewusster für das zu entscheiden, was uns gut tut.

T154 · Veronica Fischer · Saal · 187,- €

15 x · Mi. · ab 7.3. · je 18.30 bis 19.45 Uhr

## Alexander-Technik



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



Der natürlichen Anatomie folgend, gelangen wir über die Freiheit des Kopf- gelenks zu ursprünglicher Beweglichkeit, Balance und Gesamtkoordination. Ob beim Joggen, Musizieren, Sprechen (z. B. vor Gruppen), Tanzen, bei Bild-

schirmarbeit oder beim Autofahren – durch Weglassen ungünstiger Gewohnheiten entdecken wir neue Handlungsspielräume und Sichtweisen, oft überraschende Lösungen! Der Kurs umfaßt eine Einführung in die Alexandertechnik sowie die Anwendung auf konkrete Anliegen der Teilnehmer. *Equipment (z. B. Musikinstrument, Laptop, Tanzschuhe) sowie Getränk bitte mitbringen.*

11HT166 · Jana M. Dobrick · Saal · 66,- €

3 Tage · Mi. 18.1. · Mi. 25.1. · Mi. 1.2. · je 19.30 bis 21.00

T157 · Jana M. Dobrick · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 45,- €

Ein Nachmittag · So. · 29.4. · 15.00 bis 18.00 Uhr

## Qigong



## Die 18-fache Methode des Taiji-Qigong

**NEU**

Diese Übungsreihe aus dem Taiji-Qigong beruht auf traditionellen Übungen aus Qigong und Taijiquan. Im letzten Jahrhundert wurde sie von Professoren und Meistern nach gesundheitsfördernden Aspekten zusammengestellt und bildet seitdem in China und in Europa eine wesentliche Grundlage der Qigong-Ausbildung und eine gute Einstiegsmöglichkeit in Taiji-Formen.

In diesen 18 Übungen sind die wichtigsten Prinzipien für die Ausübung von Qigong und Taijiquan enthalten. Anfänger können an diesen 4 Freitagen die Formen erlernen, um sie danach selbstständig zu üben.

Teilnehmer, die diese Formen schon kennen, oder selbst unterrichten, werden Variationsmöglichkeiten kennenlernen, z. B. können fast alle Übungen auch im Sitzen oder im Gehen durchgeführt werden. Bezugnehmend auf die verschiedenen Organfunktionskreise werden auch unterschiedliche Übungsausführungen angeboten.

T160 · Liane Schoefer-Happ, Dieter Mayer, Barbara Schmid-Neuhaus · Saal · am 2.3. im Tanzstudio oben, Max-Weber-Platz 2 · 114,- €

4 Tage · Fr. 2.3. · Fr. 9.3. · Fr. 16.3. · Fr. 23.3. · je 14.00 bis 17.00



## Qigong für die Sinne

NEU

In der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) werden die Sinnesorgane als »Öffner« unserer inneren Organe nach außen betrachtet. Die Pflege der Sinne hat somit einen direkten Einfluss auf den Menschen als Ganzheit mit allen Organen. In diesem Seminar werden wir auf Grundlage der Lehre der »5 Elemente« Zusammenhänge von Qigong und TCM kennenlernen. Durch verschiedene alte und neue Übungen und Selbstmassagen werden auch für Anfänger diese Zusammenhänge praktisch erfahrbar. Fortgeschrittene und Kursleiter können ihre Übungen oder ihren Unterricht damit bereichern.

**T161 · Liane Schoefer-Happ, Dieter Mayer, Barbara Schmid-N.** · Saal · **114,- €**  
4 Tage · Fr. 20.4. · Fr. 27.4. · Fr. 4.5. · Fr. 11.5. · je 14.00 bis 17.00

## Nierenstärkendes Qigong

NEU

Die Niere ist die »Mutter aller Organe« heißt es in der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin). Damit ist die große Bedeutung der Nierenpflege im chinesischen Gesundheitsverständnis bildhaft ausgedrückt.

Es gibt im Qigong eine Vielzahl von Nierenstärkenden Übungen und Selbstmassagen. In diesem Seminar lernen Anfänger und Fortgeschrittene durch ausgewählte Übungen ihre »Lebenskraft« zu pflegen und zu stärken.

**T162 · Liane Schoefer-Happ, Dieter Mayer, Barbara Schmid-N.** · Saal · **114,- €**  
4 Tage · Fr. 15.6. · Fr. 22.6. · Fr. 29.6. · Fr. 6.7. · je 14.00 bis 17.00

## Kreativitätstraining

### Der Weg des Künstlers

NEU

#### Entfaltung des kreativen Potentials

Jeder Mensch, der sein kreatives Potential entwickelt, tut dies auf seine einzigartige Weise. Dennoch sind uns einige Stolpersteine gemeinsam, und ebenso Gefühle, die mit ihnen auftauchen: Angst, Verwirrung, Wut, um nur einige zu nennen. Da wir uns in Spiralen entwickeln, treffen wir immer wieder auf vertraute Hindernisse, auch wenn wir schon einen weiten Weg zurückgelegt haben. In einer kleinen Gruppe von Mitstreitern und mit einer ermutigenden Leitung ist es leichter, befreienden »Anfängergeist« zu entwickeln und »bei der Stange zu bleiben«. Die intensive Eigenarbeit mithilfe des Buches ist eine Säule des Kurses, die kreativen Übungen und das gegenseitige Coaching in der Gruppe von Gleichgesinnten die andere Säule. In der Gruppe ist nicht nur wertvoller Raum für Erfahrungsaustausch, sondern wir arbeiten auch direkt und gemeinsam für unseren Fluß – dichtend, bewegend, zeichnend, singend, spielend, und überwinden selbstgesetzte Grenzen. Begleittliteratur: »Der Weg des Künstlers« von Julia Cameron.

*Für Laien, die ihrer Kreativität auf die Sprünge helfen wollen, und künstlerische Profis, um hinderliche Denkblockaden los zu werden und statt dessen richtig los zu legen.*

**T170 · Monika Jäger** · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · **150,- €**  
5 x Mi. · 7.3. · 14.3. · 21.3. · 28.3. · 18.4. · je 19.00 bis 22.00