

KURSBESCHREIBUNGEN

11:00-12:00

Zeitgenössischer Tanz & Tanztheater 60+

Lisa Thomas

Der Kurs beinhaltet ein Training zur Wahrnehmung, Koordination und Erweiterung der eigenen Bewegungsmöglichkeiten. In Partner- und Gruppenarbeit lernen wir über Improvisationsaufgaben die Elemente des zeitgenössischen Tanzes kennen. Mit Musik, Objekten und Texten können tänzerisch kleine Szenen entwickelt werden. Die Arbeit setzt an den Bewegungsmöglichkeiten der Teilnehmer*innen an.

Vorkenntnisse sind nicht nötig, aber die Freude am Tanzen und die Lust Neues zu wagen. Bewegungseinschränkungen müssen nicht zwingend ein Hindernis sein. Sprich uns gerne an!

11:00-12:00

Biodanza

Simone Biskup, Monika Wenzel, Eva Willaredt

Wir begrüßen alle, die Biodanza bereits kennen und freuen uns auf die, die Biodanza kennenlernen wollen!

Biodanza bedeutet der Tanz des Lebens. Biodanza weckt durch Musik, Bewegung und Begegnung unsere Sinne und lässt uns Lebensfreude und unsere Lebendigkeit spüren. Ein ganzheitliches Konzept, das von dem chilenischen Psychologen und Mediziner Rolando Toro erstellt wurde. Es wird weltweit angeboten und beruht auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. Biodanza ist für Menschen jeden Alters, die sich gerne frei bewegen und offen für neue Erfahrungen sind.

„Und Biodanza sucht genauso die Menschen, die glücklich leben wollen“ (R. Toro)

12:15-13:00

Contemporary

Marleen Streicher

Der Kurs beginnt mit einem Warm-up bestehend aus Kardio, Mobilisation, Stretching und Kräftigung. In kurzen Übungseinheiten arbeiten wir an technischen Elementen, die uns dann auf herausfordernde und koordinative Bewegungen vorbereiten.

Ein immer wieder kehrendes Element ist die Improvisation, die uns neue Möglichkeiten eröffnet, wie sich unser Körper bewegen kann und möchte. Am Ende vereint die Choreografie alle Elemente und fordert unseren Körper auf musikalische, kreative und technische Weise heraus, das Gelernte anzuwenden und zu genießen.

Der Unterricht endet mit einem Cool-Down zur Regeneration.

12:30-13:30

Tanz und Energie

Elisabeth Mammel-Hüls

Tanze dich und dein Leben

Tanz und Energie weckt unsere Urkraft und verbindet uns so mit unserer Lebensfreude. Auf unserer Reise des Tanzes entdecken wir unsere Lebendigkeit und Empfindsamkeit, unsere Kraft und Leichtigkeit, unsere Traurigkeit und Dankbarkeit. Alles darf sein, man darf sein. Wir begegnen uns und erleben durch gemeinsames Tanzen eine Bereicherung, die kreative Wege öffnet und alte Wunden heilen kann. Dabei begleitet uns Musik verschiedener Stilrichtungen. Alle Altersklassen sind herzlich willkommen!

13:30-14:30

Theatertherapie

Lisa Geibel

*Sei der/die Regisseur*in Deines Lebens*

Theatertherapeutischer Selbsterfahrungskurs

Hast Du Lust, Dich spielerisch mit Deinen eigenen Themen zu beschäftigen? Theatertherapie bietet die Möglichkeit, aus verschiedenen Perspektiven auf Dein Leben zu schauen. Sie öffnet einen Gestaltungsraum, um bestehende Verhaltensmuster zu erkennen und im Schutz der Rolle neue zu erproben.

Indem Du in eine Märchen- oder eine Literarische Rolle schlüpfst, erlebst Du, wie die Rolle denkt, fühlt und handelt. Spüre, welche Herausforderungen sie zu meistern hat und welche Ressourcen ihr zur Verfügung stehen. Indem Du eigene Rollen/ Geschichten erfindest, kannst Du schöpferisch tätig sein und gibst deiner Kreativität Raum.

14:00-15:00

Zeitgenössischer Tanz

Christine Lang-Genthner

Im Spannungsfeld von zeitgenössischer Tanztechnik und Improvisation erlebst Du einen Tanzunterricht, der Dich auf vielen Ebenen anspricht: körperlich, sinnlich, emotional und kreativ. Du trainierst, übst, stärkst Deine Kraft, Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit und kannst Deine inneren Antriebe und Emotionen in tänzerischen Ausdruck fließen lassen.

Im Zusammenspiel mit Partner*in und Gruppe sowie ausgesuchten Musikstücken bilden diese Elemente eine unerschöpfliche Inspirationsquelle, Deine eigenen Bewegungs- und Gestaltungspotentiale immer wieder neu zu entdecken und weiterzuführen.

14:15-15:00

Stahl Fatal

Till Ohlhausen

Brennendes Feuer, splinternde Hölzer, berstende Metalle – sprengt Eure Ketten – und spürt Eure innere Freiheit! Es gibt nichts zu erklären, nur zu erleben! Stahlfässer, Regentonnen, Aluröhren, Schlagstöcke und Handschuhe werden gestellt. Vorkenntnisse im Trommeln sind förderlich, aber nicht Bedingung. Oropax nicht vergessen!

14:30-15:15

Wave-Tanzen

Konstanze Fladt

Gemeinsam zu tanzen ist ein wertvoller Weg zu mehr Präsenz, Freude und Kraft. So entsteht in der Gruppe eine hohe Energie, Weite, Lebendigkeit und Inspiration. Eine Wave hat mehrere Abschnitte: Sie startet sanft und ruhig, wird bewegter und zunehmend wild-chaotisch und endet dann wieder in Ruhe und Stille. Du bekommst die Einladung zu einer berührenden Reise ins Innere.

15:15-16:15

Flamenco

Silke Dawood

Flamenco ist Weltkulturerbe und wer sein Herz dem Flamenco widmet, weiß, was dies bedeutet. Dieses Lebensgefühl drückt sich im Tanz, der Musik und im Gesang deutlich aus – ein Lebensgefühl, das unsere Seele berühren kann, wenn wir es zulassen.

Wir wollen gemeinsam Eintauchen in diese Kunst, um durch Tanz unseren Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Wir erlernen in diesem Kurs Grundelemente der Zapateados (Fußperkussion), Palmas (rhythmisches Klatschen) und vor allem Körperhaltung, Arm- und Handtechnik.

Ergänzend widmen wir uns auch der Sevillana, die auf spanischen Volksfesten, den Ferias, mit viel Freude getanzt wird.

15:30-16:15

Afro Dance

Fabrice Ottou

In lockerer Atmosphäre zeigt Fabrice Ottou die Grundlagen verschiedener afrikanischer Tänze, kombiniert ihre synkopierte Bewegung oder die feste Verbindung zum Boden mit einem modernen Rhythmusgefühl, blickt zu Stilen wie Afrobeat, Afro Modern oder Dancehall hinüber und entwickelt einen mitreißenden African Groove. Garantierter Spaß an der Bewegung!

15:30-16:30

Move & Flow

Christian Zeitler

Lerne dich kreativ am Boden und durch den Raum zu bewegen. Es werden u.a. grundlegende Elemente aus Capoeira, Tanz und Animal Moves vermittelt und geübt. Deine Kraft, Beweglichkeit und Koordination wird hier in gleichem Maße, sowohl ohne, als auch durch Interaktion mit einer/m Partner*in, gefordert und gefördert.

Wir nutzen strukturierte und spielerische Herangehensweisen, die uns dabei helfen einzelne Elemente miteinander zu verbinden und Bewegungen fließen zu lassen.

Lass dich inspirieren, erweitere dein Bewegungsrepertoire und sammle neue Ideen, dich zu bewegen.

15:30-16:15

Handpan

Till Ohlhausen

Die Handpan ist ein faszinierendes, melodisch-rhythmisches Klangwunder. Ihre Töne verzaubern, hüllen Dich ein und tragen Dich fort auf eine entspannende, meditative Wolke. Ihre Melodien sind berührend, heilsam in einer hektischen Zeit und bringen Dich in deine innere Mitte.

Auch ohne Vorkenntnisse ist es schon ein Erlebnis, sie anzuschlagen und mit den Anregungen eines Live-Workshops öffnet sich eine ganz neue, unmittelbare Welt.

In entspannter Atmosphäre machen wir spielerische Klang-Übungen und kreieren schöne Klangskulpturen.

16:30-17:15

Tango Argentino

Carolina Raquel García

Der Tango Argentino ist in der Republik Argentinien, genauer gesagt in der Provinz Buenos Aires, beheimatet. Tango Argentino hat sich im Laufe der Jahre weiterentwickelt und wird heute dank seines Charmes und seiner Schönheit in der ganzen Welt getanzt. Im September 2009 wurde er von der UNESCO zum Immateriellen Kulturerbe erklärt.

Die Umarmung, die Eleganz der Schritte, die Verbindung der tanzenden Körper, begleitet von der schönen Musik der großen Orchester wie A. Troilo, O. Pugliese, J. D'Arienzo oder anderen ist die ideale Atmosphäre, um sich in diesen Tanz zu verlieben, unsere alltäglichen Spannungen zu entspannen, sich künstlerisch mit anderen zu verbinden, bewegt zu werden und unvergessliche Momente zu erleben.

Tango wird paarweise getanzt, man kann als Paar oder auch als Einzelperson gerne mitmachen, wenn sich vor Ort dann Tanzpartner zusammenfinden!

16:45-17:30

Körper & Stimme

Sarah Neumann

Bewegung und Klangräume im Innen und Außen || Gesang und Stimmimprovisationen

Stell dir vor, Dein Körper ist das Haus Deiner Stimme. Darin Räume, Farben, Harmonien des Zusammenklangs und Möglichkeiten des Dialogs mit Dir selbst und anderen Stimmen zu entdecken, ist in diesem Kurs das spielerische und erlebnisreiche Vorhaben.

Mit Hilfe von verschiedenen Atem-, Körper- und Stimmübungen den Kontakt zu sich vertiefen: hinein-hören, lauschen, spüren, wahrnehmen. Das Körperbewusstsein trainieren, den Ausdrucksbereich der Stimme vergrößern und Musik und Klang gestalten.

18:00-18:30

Klangentspannung

Andrea Kleinmann

Liegen – Lauschen – Geniessen – Entspannen

Eine Stunde lang eintauchen in ein wohltuendes Feld aus Klang und Rhythmus, einem Klangbad für Körper, Geist und Seele, nach welchem wir uns am Ende wieder etwas mehr bei uns selbst fühlen. Zum Einsatz kommt eine Vielzahl an Instrumenten: Tambura, Gubal, Klangschalen, Harfe, Udu, Ocean Drum, Maultrommel, Sansula, Rahmentrommel, Koshi Bells und Glockenspiel.

Für alle, die sich in der Welt des Klangs eine kleine Auszeit nehmen möchten.