



Tanz + Bewegung

Tanz-Abende, Dance Sessions	145
Modern, Steptanz, Jazz, Musical	146
Contact Improvisation	147
Tanz International, Paartänze	148
Kreativer Tanz	153
Körperbewusstsein + Kampfkunst	157
Fitness + Specials	161
Tanz für Kinder + Jugendliche	164

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

Beratung: Ruth Golic

Sprechzeit: Mo. 10.30– 12.30 Uhr

Tel. 089 - 16 75 072

rgolic@freies-musikzentrum.de

Für Ihre Anmeldung nutzen Sie bitte das Formular ab Seite 184 oder melden Sie sich online an unter www.freies-musikzentrum.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
15:00 - 16:00 Let's dance! but different! ab 7 Jahren K805 Gunther Henne			11:00 - 12:30 Die Kraft der Kreistänze im Rhythmus der Jahreszeiten T348 Viktoria Korenika	15:00 - 16:00 Breakdance ab 8 Jahren K802 Amadeus Guglielmi
16:00 - 16:50 Kreativer Tanz ab 4 Jahren K800 Ashraf Schumanyas				19:00 - 20:15 Bharatanatyam T344 Aparajita Wießmüller
17:15 - 18:15 Streetjazz für Teenies L640 Angelica Di Sannio	18:30 - 19:30 Danca Negra T310 Roxana Jaffé			19:30 - 22:00 Tango Argentino Practica offener Tanzabend (1 x monatlich) Ruth Golic
18:15 - 19:45 Kreistanz - Tanzend in den Herbst und Winter T345 Ursula Schneir	18:30 - 20:15 Contact Improvisation - First steps T151 Ulli Wittmann			Samstag
18:30 - 19:30 Lachyoga T508 Chéraldin Frisch	18:40 - 19:50 Feidenkrais T501 Manuela Krauz		18:30 - 20:00 Modern Dance T100 Ruth Golic	NIA T533 Chéraldin Frisch
19:45 - 20:45 Wudang Taijiquan 28 T414/T415 Jasna Dickoré	19:45 - 21:15 Danca Negra T311 Roxana Jaffé		18:50 - 19:50 Tai Chi Yang 24 + Qigong T410/T411 Jasna Dickoré	Sonntag
20:00 - 21:00 NIA T530 Chéraldin Frisch	20:20 - 22:20 Contact Improvisation T152 Ulli Wittmann		20:10 - 21:10 Wudang Taijiquan 28 T412/T413 Jasna Dickoré	Contact Us! wöchentliche Contact-Jam Jam-Team

Tanz-Abende – Dance Sessions



Contact Us!

Die wöchentliche ContactJam

Ein kurzes Warm Up erleichtert den Einstieg in den freien Austausch von Tänzern aller Levels. Tanz meist ohne, manchmal mit Musik. Instrumente willkommen, ein Klavier ist vorhanden. Es gibt die Möglichkeit, in Absprache mit dem jeweiligen Betreuer des Abends, phasenweise Musikimprovisation und ContactImprov zu verbinden. Aktuelle Informationen zu den einzelnen Abenden (Wer leitet das Warm Up? Special Guests? Live-Musik?) auf unserer Webseite.

Jeden Sonntag · all levels

Ohne Anmeldung · Jam-Team · Tanzst. unten, Max-Weber-Pl. 2 · je 8,- €
Jede Woche · So. · ab 19.9. · 18.30 bis 21.00

Tango Argentino Practica

Tango Practica (Übungsabend) mit Ruth Golic. Freies Tanzen mit Tipps für besseren Stil, offen für Teilnehmer aus den laufenden oder früheren Tangokursen – willkommen sind auch alle TangotänzerInnen aus der freien Szene, die den Tanz genießen und dabei noch dazulernen wollen.

*Practica con Ruth Golic, abierta para todos, tanto alumnos como milongueros/as que quieran disfrutar el baile y además, con la posibilidad de mejorar el estilo con los tips de Ruth.
Tanzschuhe mitbringen.*

Ohne Anmeldung · Ruth Golic

all levels · Tanzstudio unten

Max-Weber-Pl. 2 · 6,- €

Fr. · 22.10. · 19.11. · 17.12. · 21.1.

· 18.2. · je 19.30 bis 22.00

Contact-Workshops
→ Seite 147
Tango-Workshop
→ Seite 150

Modern, Steptanz, Jazz, Musical

Modern Dance

Durch die Grundtechniken des Modern Dance werden schwingvolle 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. *Mindeste Teilnehmerzahl 7*



T100 · Ruth Golic · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 191,- €
14 x · Do. · ab 7.10. · je
18.30 bis 20.00 Uhr

Steptanz: Singing Feet!



Anfänger

Aus tänzerischer Bewegung entstehen perkussive Klänge der Füße – beschwingend für Körper, Geist und Gemüt. Fred Astaire oder Gene Kelly, die »Tap Dogs« oder tanzende Pinguine in »Happy Feet« – Steptanz hat viele Facetten: elegant, frech, lässig – in jedem Fall raffiniert! Wir erkunden die Klangmöglichkeiten unserer Füße auf Holzboden: Einführung in Grundtechniken des Steptanzes und eine kleine Choreographie. Für Rückfragen 089-21 29 59 04. *Mindeste Teilnehmerzahl 6*

T115 · Jana M. Dobrick · Anfänger · Tanzst. unten, Max-Weber-Pl. 2 · 29,- €
Ein halber Tag · So. · 5.12. · 15.30 bis 18.00 Uhr

Solo Jazz Dance – Tanzen zu Jazz-Musik



Typische Jazz-Moves, Improvisation und eine erste Choreo (Shim Sham) stehen bei diesem Schnupperkurs auf dem Programm! Der Kurs ist für Teilnehmer jeden Alters, mit und ohne Tanzerfahrung offen. *Mindeste Teilnehmerzahl 4*

T121 · Elina Vyzhmanavina, Dominik Schlenker
Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 104,- €
Ein halber Tag · So. · 21.11. · 12.00 bis 15.30 Uhr

Musical-Workshop Medley – Singen, tanzen, spielen *

Wir erarbeiten ein beschwingtes Musical-Medley mit Songs und Choreographien aus Hair/Cats/West Side Story/Annie get your gun. Von Freitagabend bis Sonntagnachmittag werden wir eintauchen und Texte, Tanzschritte, Rollen ausgestalten und üben. Nur Mut! Der Spaß wird überwiegen! Je nachdem wo eure individuellen Talente liegen, werde ich euch helfen, die vorhandenen Potenziale zu nutzen, weiterzuentwickeln und natürlich auch Neues zu entdecken. Und: Keine Angst vor dem Singen! Nur wer mag, wird solistisch eingesetzt, außerdem gibt es genug Chorstellen und die Tanzbeine sind ja auch

noch da. Zum Abschluss veranstalten wir am Sonntag, 16 Uhr, eine kleine Performance des einstudierten Musical-Blocks zum Zuschauen für Freunde, Geschwister, Eltern, Bekannte.

Mindeste Teilnehmerzahl 7

T122 · Gisela Ochner-Brandl
Tanzstudio unten,
Max-Weber-Pl. 2 · 157,- €
Ein Wochenende · Fr. ·
18.2.22 · 19–21 · Sa. ·
19.2.22 · 11–18 · So. ·
20.2.22 · 10–17.00 Uhr



Contact Improvisation



Contact Improvisation – First steps

Contact – Technik Grundkurs

Sie haben im Kurs die Möglichkeit, diese spannende Tanzform kennenzulernen und sich einen tänzerischen Grundwortschatz anzueignen, der die ersten genussvollen Jam-Momente ermöglicht. In diesem Kurs gehen wir auf eine kleine Reise: vom Wahrnehmen des eigenen Körpers über einen Technikeil mit Partnerübungen bis hin zum Ausprobieren im freien Tanzen in der Jam. Anfänger und Wiederauffrischer *Mindeste Teilnehmerzahl 6*

T151 · Ulli Wittmann · Anfänger und Wiederauffrischer
Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 174,- €
9 x · Mi. · ab 13.10. · je 18.30 bis 20.15 Uhr



Tiefer eintauchen – höher fliegen

Für alle, die Feuer gefangen haben und mehr wollen als auf dem Boden zu rollen. Schritt für Schritt den Körper in neue, unbekanntere Richtungen lenken und dabei im Kontakt 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. Intermediate und Fortgeschrittene *Mindeste Teilnehmerzahl 6*

T152 · Ulli Wittemann · Intermediate und Fortgeschrittene · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 198,- €
9 x · Mi. · ab 13.10. · je 20.20 bis 22.20 Uhr

Tanz International, Paartänze



Dança Negra

Dança Negra zu tanzen, ist die Quelle zu entdecken, die uns Afrobrasilianer bewegt: die Lebensfreude. Es ist Lebenslust in Bewegung umgesetzt und afrobrasilianischer Tanz in seiner reinsten Form. Der Unterricht beginnt mit Lockerungs- und Dehnungsübungen, mit Bewegungskombinationen für die Geschmeidigkeit des Körpers, besonders der Wirbelsäule sowie Techniken für die Sensibilisierung des Körpergefühls und einer harmonischen Verteilung der Energie im Körper. In einer lockeren und fröhlichen Atmosphäre folgen einzelne Tanzfiguren und Formen des Samba und des afrobrasilianischen Tanzes. Es sind wohlthuende Bewegungen und Gesten, die den Körper aufrichten, falsche Haltungen korrigieren, die innere Achse stabilisieren, die Kondition und Beweglichkeit steigern, Spannungen lösen und die Seele berühren. Der Unterricht endet mit energetischen und ausgleichenden Übungen, Dehnungen und einer Ruhephase. *Mindeste Teilnehmerzahl 8*

T310 · Roxana Jaffé · Anfänger · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 108,- €
13 x · Mi. · ab 15.9. · je 18.30 bis 19.30 Uhr

T311 · Roxana Jaffé · Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 162,- €
13 x · Mi. · ab 15.9. · je 19.45 bis 21.15 Uhr

Samba und Afrobrasil

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 in beiden Tänzen geben der Lebensfreude eine neue Dimension. Im Kurs wird beides thematisiert, erlernt und kombiniert.

*Samba: A dança nacional do meu país nativo Brasil é muito mais do que uma dança. É alegria de viver traduzida em movimento. Samba é leveza, alegria, se relaxar e se divertir. E o Afro Brasil: Uma dança forte, que possibilitou aos escravos africanos a sobrevivência no Brasil durante o domínio colonial. Esta dança nos ensina em particular, á transformar as nossas forças bloqueadas em energia positiva. O forte poder de expressão e diversidade de movimentos em ambas as danças dão a alegria de viver toda uma nova dimensão. No curso são ambas as danças tematizadas, ensinadas e combinadas. Teilnehmer*innen mit und ohne Vorkenntnissen. Mindeste Teilnehmerzahl 8*

T316 · Roxana Jaffé · Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 39,- €
Ein Tag · So. · 19.9. · 10.00 bis 15.00 Uhr

Capoeira

Wenn zwei Capoeiristas in der Roda miteinander – nicht gegeneinander – spielen, ihre Kollegen mit den Instrumenten Berimbau, Atabaque und Pandeiro den Rhythmus für die beiden Spieler vorgeben, alle anderen zusammen einen Kreis bilden und die Spielenden durch rhythmisches Klatschen und Gesang unterstützen, dann schaffen alle miteinander einen gemeinsamen Moment, der nur durch den Beitrag jeder und jedes Einzelnen realisiert werden kann. Unabhängig des sozialen, kulturellen, sprachlichen Hintergrunds, unabhängig vom Alter, vom Geschlecht, von körperlichen und geistigen Voraussetzungen: Jeder kann seinen Teil beitragen und aus dieser Zusammenarbeit entsteht ein Gemeinschaftswerk.

Mindeste Teilnehmerzahl 6

T320 · Sabiã Valin da Silva · Anfänger · Tanzstudio u., Max-Weber-Pl. 2 · 46,- €
Ein halber Tag · Sa. · 9.10. · 14.00 bis 18.30 Uhr





Tango Argentino *

Ruth bringt uns das Lebensgefühl des Tango Argentino aus ihrer Heimat Argentinien nahe. Die Atmosphäre der Paartänze lebt vom harmonischen Rollenspiel des Führens und Folgens. Eine gute Haltung in der Umarmung und die Verbindung mit der Musik sind die Basis für die typischen Schritte, Figuren, Ornamente und Akzente im argentinischen Tango.

Ruth nos trae el sentimiento del Tango de su tierra natal Argentina. El Tango se baila en un encuentro armónico entre guiar y ser guiado. A través de la postura, el abrazo, la comunicación y la música, se aprenden las figuras básicas y los adornos típicos de esta danza.

Paare ermäßigt, Anfänger und Wiederauffrischer, Mindeste Teilnehmerzahl 6

T330 · Ruth Golic · Paare ermäßigt, Anfänger und Wiederauffrischer · Tanzstudio unten Max-Weber-Pl. 2 · 70,- € Wochenende · Sa. 15.1. und So. 16.1. · je 15.00 bis 18.00 Uhr



Swing-Paartanz – Lindy Hop für junge Menschen *

Lindy Hop – ein lockerer und lebensfroher Swingpaartanz aus den 30er Jahren (USA), bei dem viel improvisiert werden kann. Dabei kann man in diesem Kurs ganz zwanglos andere junge Menschen kennenlernen. Denn im Lindy Hop herrscht das Rotationsprinzip – d. h. dass die Tanzpartner+innen im Kurs regelmäßig und in kurzen Zeitabständen durchgewechselt werden. Daher sind Anmeldungen von Einzelpersonen möglich und erwünscht. *Bitte Tanzschuhe oder saubere Schuhe – am besten mit rutschiger (Leder-)Sohle – mitnehmen (Straßenschuhe sind im Tanzstudio nicht erlaubt). Keine Vorkenntnisse notwendig!*

Paare ermäßigt, Mindeste Teilnehmerzahl 10

T335 · Elina Vyzhmanavina, Dominik Schlenker · Anfänger – 16 bis 35 Jahre · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 41,- € Ein halber Tag · Sa. · 12.2. · 12.00 bis 15.30 Uhr

Swing-Paartanz – Balboa *

Schnupperkurs

Balboa – ein eleganter Swingpaartanz aus den 30er Jahren (USA), der auf sehr schnelle Swingmusik (ab 180 BPM = beats per minute) getanzt wird. Kleine Schritte, feine Bewegungen und eine relativ enge Tanzhaltung zeichnen diesen Tanz aus. Der Kurs ist für alle Interessierten – jeden Alters, mit und ohne Tanz Erfahrung – offen. Anmeldungen sind sowohl für Paare als auch für Einzelpersonen möglich. Die Tanzpartner werden während des Kurses durchgewechselt. *Bitte Tanzschuhe oder saubere Schuhe – am besten mit rutschiger (Leder-)Sohle – mitnehmen (Straßenschuhe sind im Tanzstudio nicht erlaubt). Keine Vorkenntnisse notwendig Paare ermäßigt, Mindeste Teilnehmerzahl 6*

T336 · Elina Vyzhmanavina, Dominik Schlenker · Anfänger · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 69,- € Ein halber Tag · Sa. · 11.12. · 15.00 bis 18.30 Uhr



Orientalischer Tanz/ Bauchtanz *

Orientalischer Tanz ist die Übersetzung des arabischen Eigennamens Raks Sharki. In der westlichen Welt auch als Bauchtanz oder Bellydance bekannt, ist er der weiblichste aller Tänze – anmutig, weich, fließend und gleichzeitig kraftvoll, vibrierend. Typisch für den Orientalischen Tanz sind die isolierten Bewegungen einzelner Körperteile. Viele seiner Bewegungen haben ihren Ursprung im Beckenbereich und doch bringt man ihn erst zur Reife, wenn der ganze Körper mittanz und die Musik richtig interpretiert wird. Zudem birgt der Orientali-



sche Tanz die unterschiedlichsten Aspekte: soziales Miteinander unter Frauen, Gesundheit, Auftrittstanz oder einfach nur lustvolle Freizeitgestaltung.

Teilnehmerinnen mit und ohne Vorkenntnisse. Mindeste Teilnehmerzahl 6

T341 · Eva Stehli-Attia · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 40,-
Ein Nachmittag · So. · 30.1. · 14.00 bis 18.00 Uhr

Kathak



Kathak ist eine nordindische klassische Tanzform, die als erzählende Tempeltanzkunst entstand und später in den Höfen der Moghul-Kaiser und -Könige ihren Höhepunkt feierte. Später wurde diese Tanzform weitgehend säkularisiert, die Liebe und auch Liebesgeschichten rückten mehr in den Mittelpunkt. Auch die faszinierende Technik der Fußarbeit, die die Taktzyklen oft im Dialog mit den Tablaspielern in hoher Geschwindigkeit wiedergibt, aber auch die Chal (fortbewegende Schrittfolgen), die Pirouetten und Akzentsetzungen gewannen an Bedeutung und Beliebtheit. Kathak ist vor allem aus dem indischen Bollywood-Kino bekannt. Die Tanzsequenzen begeistern Menschen auf der ganzen Welt. Bei diesem Workshop werden Grundhaltung, erste Armbewegungen, Schlussposen, Akzentsetzungen mit Kopf und Augen, sowie die Pirouetten-Techniken eingeführt. Der Tanz wird barfuß aufgeführt.

Anfänger mit oder ohne Vorkenntnissen. Mindeste Teilnehmerzahl 6

T342 · Aparajita Wießmüller · Anfänger mit oder ohne Vorkenntniss · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 35,- €
Ein halber Tag · Sa. · 4.12. · 15.30 bis 18.30 Uhr

T343 · Aparajita Wießmüller · Anfänger mit oder ohne Vorkenntniss · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 35,- €
Ein halber Tag · So. · 12.12. · 15.00 bis 18.00 Uhr

Bharatanatyam für Fortgeschrittene Repertoire Studium

Für alle, die eine Zeit lang diese südindische klassische Tanzform gelernt haben und unterbrechen mussten – hier finden Sie den Anschluss wieder. Das ganze klassische Repertoire, vom Alarippu und Todiam oder Jathiswaram und anderen Reintanz-Stücken bis hin zu den erzählerischen, dramatischen Tänzen wie das Sabdam, Varnam oder Bhavanyastakam, wird systematisch durchgenommen und geübt. Zum Aufwärmen werden die Grundschriffe wiederholt. Wir arbeiten weiter am Madhurashtakam – eine Lobpreisung von Lord Krishna, Gott in menschlicher Gestalt nach dem hinduistischen Glauben. *Fortgeschrittene. Mindeste Teilnehmerzahl 5*

T344 · Aparajita Wießmüller · Fortgeschrittene · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 191,- €
12 x · Fr. · ab 15.10. · je 19.00 bis 20.15 Uhr

Tanzend in den Herbst und Winter

Mit meditativen, rituellen Kreistänzen können wir uns auf unserem Lebensweg selbst unterstützen. Die Tänze stärken uns für unseren Alltag, bereichern die Sinnfindung. In vielen Völkern und Kulturen gehörten und gehören sie noch immer zum Leben. Auch die Neuro-Wissenschaft macht deutlich, dass durch Bewegung, Musik und Gemeinschaft Selbstheilungskräfte aktiviert werden können. Oder, wie ein weiser Schamane einst sagte: Kommt miteinander im

Kreis zusammen und dankt gemeinsam den Kräften, die uns das Leben schenken. Das können wir für die Heilung der Erde tun, das können wir für eine bessere Zukunft unserer Kinder tun. Der Herbst ist die Zeit der Ernte, die Zeit des Loslassens und der Übergang in die dunkle, kalte Jahreszeit. Der Winter zeigt uns, dass es sinnvoll ist, ebenfalls nach innen zu gehen, zur Ruhe zu kommen und uns auf das Wesentliche zu besinnen. *Mindeste Teilnehmerzahl 8*

T345 · Ursula Schnerr · nur Frauen · Tanzst. oben, Max-Weber-Pl. 2 · 144,- €
12 x · Mo. · ab 4.10. · je 18.15 bis 19.45 Uhr

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. *Mindeste Teilnehmerzahl 7*

T348 · Viktoria Korenika · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 191,- €
14 x · Do. · ab 7.10. · je 11.00 bis 12.30 Uhr

Kreativer Tanz



Form und Fluss – Tanz in der Natur



Tanz geschieht zwischen vorgegebener Form und spontanem Fließen. Beide Seiten drücken das Potential des tanzenden Menschen aus. Rhythmus gehört zu diesem Kontrast zwischen Form und Fluss. Unser Herzschlag, unser Atem, Tag und Nacht, der Wechsel der Jahreszeiten sind Rhythmen, die in unseren Tanz mit einfließen. Etwas ganz Besonderes ist der Moment zwischen Bewegung und Stille, der das Mysterium des Tanzes zeigt. Im Seminar ver-



binden wir Improvisation mit festen Bewegungsformen. Wir arbeiten mit Konzepten aus dem Butoh, heiligen Schritten aus dem Sufismus und Tanztechniken aus dem Movement Concept. Wir werden, je nach Wetter, draußen an der Isar oder im Studio tanzen. *Mindeste Teilnehmerzahl 6*

T350 · Ingo Taleb-Rashid · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 80,- €
Ein Tag · Sa. · 25.9. · 11.00 bis 18.00 Uhr



5 Rhythmen – Gemeinschaft! – Unity! ❄

Jeder von uns hat seine eigene, einzigartige Beziehung zu Körper, Geist und Seele. Wenn diese Qualitäten in Übereinstimmung miteinander verkörpert sind, erfahren wir unser eigenes, vereinigtes »Selbst«. Diesen Ort des Seins zu finden, ermöglicht es uns, für einen anderen wirklich präsent zu sein und auch bewusst über das, was bei uns selbst geschieht. Aus dieser Authentizität können wir Raum für den anderen schaffen. Menschlicher und gesellschaftlicher, miteinander den Weg und neue Wege finden. Gesellschaft, Sehen und gesehen werden, Verbindung, Gemeinschaft, Hoffnung, Verständigung, Mut und Verständnis, vorwärts zu gehen. Das ICH, das WIR, das ALLE fühlen. Sein. Die 5 Rhythmen sind eine bewegende Meditationspraxis, die darauf ausgerichtet ist, den kreativen Ausdruck in jedem von uns hervorzubringen und gleichzeitig ein Katalysator für tiefe Heilung zu sein. Gemeinsam erzeugen die 5 Rhythmen eine Welle von Energie, die die dynamische Kraft freisetzt, die in jedem von uns lebendig ist. In diesem Wochenend-Workshop werden wir die Grundlagen der 5 Rhythmen-Praxis und unsere Beziehung zu uns selbst, zu anderen und zur Gemeinschaft erforschen. *Mindeste Teilnehmerzahl 6*

21FT368 · Romy Poquet · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 160,- €
Ferienblock 3 Tage · Fr. 30.7., 19.00–21.00 · Sa. 31.7., 11.00–18.00 · So. 1.8., 10.00–17.00 Uhr

Lebe deinen Tanz – Tanz dein Leben ❄

In den Tanzseminaren die ich leite, habe ich im Laufe der Jahre festgestellt, dass ein Mensch so tanzt wie er lebt. Diese Widerspiegelung ist in diesem Kurs unser Hauptwerkzeug. Gezielte Übungen und Anregungen unterstützen eine Lösung und bieten die Möglichkeit, neue Aspekte des eigenen Tanzes und somit des eigenen Lebens zu erfahren. Wir werden frei gewählte Themen in den freien Tanz einbringen und somit mehr über das Thema und uns selbst erfahren. Wir finden die Leichtigkeit in der Bewegung wieder, lernen, uns dem

Boden hinzugeben und Vertrauen zu haben. 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 und du kannst deinen Tanz jederzeit als Heilmittel verwenden und die Freude erfahren, was es heißt, deine Wahrheit zu tanzen – dein Leben. Ein einmaliger und wertvoller Tanz. *Mindeste Teilnehmerzahl 8*

T375 · Roxana Jaffé · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 77,- €
Wochenende · Sa. 4.12. und So. 5.12. · je 10.00 bis 15.00 Uhr

Adamáre ❄

Das Wort Adamáre kommt aus dem Lateinischen und bedeutet »sich verlieben, innig lieben, sich mit der Liebe verbinden«. Der Seelentanz Adamáre ist vollkommen frei von festgelegten Tanzformen und kommt direkt aus dem Herz-Raum. Es ist eine Art zu tanzen, die deiner Seele erlaubt, sich durch deinen Körper auszudrücken. Sie führt die Bewegungen, Gesten und Haltungen aus, die es braucht, damit du in Harmonie mit deinem inneren Kern bist – und ich helfe dir mit meiner Intuition und tänzerischen Erfahrung, den Weg in diese Bewegungsqualität zu finden. So können bewusste oder unbewusste Themen gelöst werden, die der Verbindung mit deinem Wesenskern im Weg stehen. Es ist ein Gefühl des Verliebtheits, der Freiheit und der Kraft. Ein Gefühl des »Nach Hause Kommens«. *Mindeste Teilnehmerzahl 8*

T376 · Roxana Jaffé · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 39,- €
Ein Tag · Sa. · 18.9. · 10.00 bis 15.00 Uhr

Biodanza – die Poesie der zwischenmenschlichen Begegnung



»Danza« bedeutet auf Spanisch »Tanz« und Bios kommt vom griechischen »Leben«. Biodanza, der »Tanz des Lebens«, ist eine Methode zur Entfaltung unserer Potenziale.

Biodanza spannt einen Bogen vom »Ich« (Einzeltanz) über das »Du« (Tanz zu zweit) zum »Wir« (Gruppentänze). Dabei ist die Gruppe besonders wichtig. Denn über die Begegnung mit unseren Mitmenschen fühlen wir uns eingebettet in ein großes Ganzes. Die Musik in Biodanza ist ein Potpourri aus Klassik, Jazz, Latin und Worldmusic. Tanzschritte im herkömmlichen Sinne gibt es nicht. Tanzerfahrung ist nicht nötig.

Biodanza Kurzworkshop – Königstanz ❄

Der Thron der Königin und des Königs liegt im Inneren

Das Wissen um unser inneres Königtum verleiht uns Kraft und Gelassenheit. Wir verlieren durch Abwertung und Lächerlichmachen nicht unseren inneren Wert. Vielmehr nimmt die Königin und der König Verletzungen wahr, lässt sie aber



nicht in sich eindringen. Das Königliche in uns weiß: Wer das Königliche in sich selbst verloren hat, wird es anderen rauben oder neiden. Das Königliche in uns unterscheidet, wer das Problem hat und wie die Reaktion darauf sein soll. Königin und König in uns sind selbstbestimmt, lassen sich nicht von Problemen des anderen bestimmen. Bei diesem Workshop könnt ihr das Königliche in Euch aufspüren ... bewegend, belegend, berührend. *Mindeste Teilnehmerzahl 10*

T382 · Isabel Alcántara, Ursula Reichhuber · Anfänger und Wiederauffrischer · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 48,- €
Ein Nachmittag · So. · 6.2. · 14.00 bis 18.00 Uhr



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 europäischen 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 1980er 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. *Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse. Mindeste Teilnehmerzahl 5*

T390 · Urte Gudian · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 82,- €
Ein Tag · So. · 21.11. · 10.00 bis 17.00 Uhr

Kreativer Tanz und kreative Stimme



Entdecke neue Ausdrucksmöglichkeiten im Tanzen, Sprechen und Singen
Mit dem modernen kreativen Tanz, Atem- und Qi Gong-Übungen sind wir achtsam und verspielt und erfahren Kombinationen von neuen tänzerischen Ausdrucksformen mit den Klang- und Resonanz-Räumen des Körpers, wie dem Brustkorb, dem Beckenraum, dem Kopf und dem ganzen Körper. Ohne Leistungsdruck oder Angst vor »falschen« Tönen erforschen wir den Zusammenhang der Muskel-Spannungen und -Entspannungen, feinen Schwingungen und dem Stimmklang und lernen über Bewegung und Atmung die Stimme auf

türliche Art zu entfalten. Die Einheiten der Entspannung und Körperwahrnehmung, der Kreativität und dynamischen, formenden Bewegung, dem bewussten und feinen Umgang mit Klängen und dem Öffnen der Resonanzräume sowie dem lustvollen kräftigen Singen wechseln sich ab und ergänzen einander. *Mindeste Teilnehmerzahl 5*

T392 · Urte Gudian · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 55,- €
Ein halber Tag · Sa. · 5.2. · 10.30 bis 15.30 Uhr

Bewegungsfluss und Leichtigkeit



Dieser Workshop richtet sich an alle, die an zeitgenössischem Tanz interessiert sind und eine fließende und entspannte Art des Tanzens kennenlernen möchten. Wir entdecken neue Möglichkeiten, uns auszudrücken und finden Freiheit im Körper und in der Bewegung. Einfache Bodenübungen, geben Ausrichtung, machen das Körpergewicht spürbar, die Gelenke durchlässig und bringen uns in Fluss. Im weiteren Verlauf kommen wir in die Aufrichtung und Fortbewegung im Raum. Schwung-, Dreh- und Rollbewegungen werden ergänzt durch dynamische, raumgreifende Elemente. Wir erfahren ein ständiges Wechselspiel von loslassen und auffangen, anspannen und entspannen. Der Atem unterstützt uns dabei. Dabei spielen sowohl choreographierte Sequenzen, als auch Improvisationen eine Rolle. Schließlich mündet das Ganze in kleinen Choreographien, bei denen das Erfahrene umgesetzt werden kann. *Mindeste Teilnehmerzahl 6*

T395 · Gunther Henne · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 46,- €
Ein halber Tag · Sa. · 11.12. · 10.00 bis 14.30 Uhr

T396 · Gunther Henne · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 46,- €
Ein halber Tag · Sa. · 12.2. · 10.00 bis 14.30 Uhr

Körperbewusstsein + Kampfkunst

Tai Chi Yang 24 und traditionelles Qigong

Die Yang 24-Form des Tai Chi ist kurz, elegant und einfach, enthält aber dennoch alle Haltungselemente um einen gesunden Körper zu entwickeln und zu erhalten. In diesem Kurs werden wir die Form Schritt für Schritt lernen und die grundlegenden Bewegungen, wie z. B. »Die Knie bürsten«, »Die Mähne des Pferdes teilen« oder »Den Baum umarmen« vertiefen. Qigong erhält die Gesundheit und verbessert die Lebensqualität. Natürliches Atmen und die einfach erlernbaren Übungen des traditionellen Qigong dienen dazu, uns auf unser Inneres zu konzentrieren und das Chi frei durch den Körper fließen zu lassen. Dies integrieren wir in den Bewegungsfluss der Tai Chi-Form. Unabhängig von Alter, Geschlecht und körperlichem Zustand ist dieser Kurs für jeden geeignet, der die Verbindung von Körper und Seele erhalten und pflegen möchte. Kommen Sie und erfahren Sie die stolze Einheit von Körper und Geist! *Mindeste Teilnehmerzahl 7*

T410 · Jasna Dickoré · Anfänger · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 73,- €
8 x · Do. · ab 30.9. · je 18.50 bis 19.50 Uhr

T411 · Jasna Dickoré · Anfänger · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 73,- €
8 x · Do. · ab 2.12. · je 18.50 bis 19.50 Uhr



Wudang Taijiquan 28

Das Wudang-Gebirge in Zentralchina ist das heilige Land des Taoismus. Hier haben sich, belegt seit dem 14. Jahrhundert, die inneren Kampfkünste entwickelt und in Ihrer originalen Form bis heute erhalten. Tai Chi Quan ist eine Kunst, die die perfekte Ruhe des Geistes erfordert. Es integriert Stille und Bewegung, von außen nach innen. Durch das Training der inneren Kraft wird deren Fluss durch den ganzen Körper als höchstes Ziel erreicht. In diesem Kurs werden wir die traditionelle Grundausbildung als Teil des Wudang Tai Chi Quan 28 lernen. Diese ist aus den Übungen für Haltung, Ausdauer, Koordination, Flexibilität und Balance aufgebaut. Das Training ist offen für alle Erfahrungsstufen und Altersklassen. Kommt und erfahrt die Chinesische Kunst des Tai Chi Quan in München! *Mindeste Teilnehmerzahl 7*

T412 · Jasna Dickoré · Anfänger · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 73,- €
8 x · Do. · ab 30.9. · je 20.10 bis 21.10 Uhr

T413 · Jasna Dickoré · Fortgeschr. · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 73,- €
8 x · Do. · ab 2.12. · je 20.10 bis 21.10 Uhr

T414 · Jasna Dickoré · Anfänger + Fortgeschrittene · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 73,- €
8 x · Mo. · ab 27.9. · je 19.45 bis 20.45 Uhr

T415 · Jasna Dickoré · Anfänger + Fortgeschrittene · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 73,- €
8 x · Mo. · ab 29.11. · je 19.45 bis 20.45 Uhr

Lungen-Qigong

Lungen-Qigong ist speziell für die Pflege des Funktionskreises Lunge-Dickdarm gedacht. Die Aktivierung des Atemsystems und die Stärkung des Immunsystems ist nicht nur in der kalten Jahreszeit für alle Menschen sinnvoll. Vorkenntnisse in Qigong sind erwünscht aber nicht Bedingung. *Mindeste Teilnehmerzahl 6*

T440 · Thurid Stewart · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 35,- €
Ein halber Tag · Fr. · 24.9. · 15.00 bis 18.00 Uhr

T441 · Thurid Stewart · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 35,- €
Ein halber Tag · Fr. · 17.12. · 15.00 bis 18.00 Uhr

Perlen des Qigong zum Kennenlernen

Kleine, wunderschöne, in sich abgeschlossene und leicht erlernbare Einheiten werden vorgestellt und so geübt, dass Sie die harmonisierende Wirkung des Qigong auch als AnfängerIn spüren können. Sie kommen bewegt zur Ruhe. Die Übungen können auch im Sitzen positiv erlebt werden.

Mindeste Teilnehmerzahl 6

T442 · Thurid Stewart · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 35,- €
Ein halber Tag · Fr. · 11.2. · 15.00 bis 18.00 Uhr

Alexander-Technik in Tanz und Bewegung



... überraschend anders!

Wir entdecken neue Leichtigkeit, Beweglichkeit, Ausdrucksqualität, feinere Balance, Präsenz und Gelassenheit, indem wir gewohnte (meist unbewusste) Muster für einen Moment weglassen. Der natürlichen Anatomie folgend, gelangen wir zu mehr Freiheit im Kopfgelenk: Diese wirkt sich positiv auf alle Aspekte unseres Seins und unsere Gesamtkoordination aus. Der Kurs führt spielerisch in die Alexander-Technik ein. Wir experimentieren mit einfachen Bewegungen wie Losgehen, Stehen, Arm heben etc., überprüfen unser eigenes Körperbild (Bodymapping) und wenden Alexander-Technik auf Tanzschritte, Bewegungsfolgen und freien Tanz an. Willkommen sind Interessierte aller Bewegungs- und Tanzstile, auch mit persönlichen Fragen und Anliegen. *Mindeste Teilnehmerzahl 6*



T450 · Jana M. Dobrick · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 46,- €
Ein Tag · So. · 20.2. · 10.30 bis 15.30 Uhr

Feldenkrais

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. *Mindeste Teilnehmerzahl 6*

T501 · Manuela Krauz · Saal · 87,- €
7 x · Mi. · ab 6.10. · je 18.40 bis 19.50 Uhr

Cat Stretch



Eine Einführung in Somatic Education nach Dr. Thomas Hanna

Die Natur und das Tierreich sind wertvolle LehrerInnen: 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 natürlichen 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. *Mindeste Teilnehmerzahl 6*

T503 · Manuela Krauz · Anfänger und Wiederauffrischer
Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 35,- €
Ein halber Tag · Sa. · 9.10. · 10.30 bis 13.30 Uhr

T504 · Manuela Krauz · Fortgeschrittene
Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 35,- €
Ein halber Tag · Sa. · 27.11. · 10.30 bis 13.30 Uhr

Lachyoga

Lachyoga bringt Lebensfreude und die Liebe zum Leben. Lachyoga oder Hasya-Yoga ist ein einzigartiges Konzept um das absichtslose und grundlose Lachen zu lernen und unterstützt bei der Entfaltung der Persönlichkeit. Lachen verbindet Kopf und Herz, befreit die eigene Energie, bringt Kraft und Lebensfreude in den Körper und Geist. Das Yoga-Element beim Lachyoga ist die tiefe Yoga-Atmung (Pranayama). Durch die vertiefte Atmung beim Lachen wird der Körper und das Gehirn optimal mit Sauerstoff versorgt. Das führt zu Entspannung und gleichzeitig zu neuer Energie. Dem Körper ist es egal, ob aus äußerlichen Gründen gelacht wird oder über einen guten Witz. Absichtliches Lachen hat dieselben physiologischen und psychologischen Effekte wie spontanes Lachen. *Mindeste Teilnehmerzahl 6*

T508 · Chéraldin Frisch · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 53,- €
5 x · Mo. · ab 4.10. · je 18.30 bis 19.30 Uhr

Fascial Flow Training



Den inneren Körper zum fließen bringen

Eine spielerisch-tänzerische Entdeckungsreise in die Matrix der Faszien. Für alle Bewegungs- und Tanzinteressierten, die den Körper im Körper kennen lernen, Spannungen lösen und ihre Körperwahrnehmung und ihr körperliches, tänzerisches Ausdrucksspektrum erweitern und steigern wollen. Entwickelt wurde diese Form von Faszientraining von der Choreographin und Heilpraktikerin für Psychotherapie Yvonne Pouget. Nonverbale direkt-systemische Kommunikation öffnet im Workshop einen Raum für ganzheitliche Begegnung. In der tänzerische Improvisation erblühen aus den in den Faszien gespeicherten Einschreibungen und Erinnerungen Bilder voll berührender Poesie. Der Workshop ist für alle Levels offen. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, es reicht die Lust, die Sinnlichkeit und Lebensfreude des zweiten Körpers, der untrennbar an das Nervensystem und die Emotionen gekoppelt ist, erkunden und sich in Bewegung ganzheitlich seelisch-körperlich-geistig erspüren und ausdrücken zu wollen. *Mindeste Teilnehmerzahl 6*

T512 · Yvonne Pouget · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 69,- €
Ein Tag · Sa. · 20.11. · 10.30 bis 17.30 Uhr

Einführung in die Meditation



Was möchte sich in meinem Leben entfalten? Einmal aus dem Gedankenkarussell aussteigen und einfach SEIN, in die Stille lauschen und die Kraft des

gegenwärtigen Moments spüren. Durch Meditation können Sie sich auf ganz neue Weise begegnen und Körper, Geist und Seele intensiv erleben. Stressreduktion und eine erhöhte Konzentrationsfähigkeit stellen sich bei regelmäßiger Meditation unweigerlich ein. Dieser Workshop ist eine gute Gelegenheit, grundlegende Meditationstechniken kennenzulernen, die leicht zuhause praktiziert werden können. *Mindeste Teilnehmerzahl 5*

T515 · Doris Sophia Heinrichsen · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 35,- €
Ein halber Tag · Sa. · 27.11. · 15.00 bis 18.00 Uhr

Fitness + Specials



NIA Abendkurs

Nia ist Tanz, Fitness und Gesundheit. Es verbindet östliche und westliche Tanzformen, Modern Dance und Jazz Dance, Tai Chi, Taekwondo, Aikido, Yoga, Feldenkrais und Alexandertechnik werden hier integriert. Tanz und Bewegung werden von abwechslungsreicher Musik begleitet. Nia bietet Freiheit und Achtsamkeit im Umgang mit seinem Körper. Jede/r kann und darf in seinem Level tanzen und ist willkommen. Neben verbesserter Körperhaltung und Koordination sorgt Nia für mentale Balance und aktiviert die Selbstheilungskräfte: das Besondere hier ist der Wechsel zwischen meditativen Entspannungsphasen und rhythmischer tänzerischer Bewegung – eine positive Ausstrahlung und mehr Lebensfreude ist die Folge! Dancing through your Life and open your heart ... Nia ist altersunabhängig und für jeden geeignet. *Mindeste Teilnehmerzahl 6*

T530 · Chéraldin Frisch · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 197,- €
15 x · Mo. · ab 4.10. · je 20.00 bis 21.00 Uhr

NIA: Early Samstags Training

Mindeste Teilnehmerzahl 6

T533 · Chéraldin Frisch · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 119,- €
9 x vormittags · Sa. · ab 2.10. · je 9.00 bis 10.00 Uhr

T534 · Chéraldin Frisch · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 53,- €
4 x · Sa. · 22.1. · 29.1. · 5.2. · 12.2. · je 9.00 bis 10.00 Uhr

NIA Sommerferienkurs

Mindeste Teilnehmerzahl 6

21FT540 · Chéraldin Frisch · Anfänger und Wiederauffrischer · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 53,- €
4 x · Mi. · 11.8. · 18.8. · 25.8. · 1.9. · je 19.00 bis 20.00 Uhr



Das Bewegungstuch

Das Bewegungstuch ist ein stabiles Tuch, das an sicheren Haken im Raum hängt. Zusätzliche Griffe und Schlaufen geben Armen und Beinen Halt und eröffnen völlig neue Möglichkeiten für Bewegung und Entspannung: vom relaxten »Aushängen« im Tuch bis zu dynamischen Dehnungs-Sequenzen und spielerisch-kreativem »Luft-Yoga«, Tanzen im Tuch mit Musik und dabei fast Abheben und Fliegen.

Schnupperkurs Bewegungstuch

Wir zeigen, wie Bewegung mit Tuch und Griffen Spaß macht, leicht sein kann, und ganz neue Möglichkeiten eröffnet. Dieser Abend ist auch für Bewegungstuch-Erfahrene als Spiel- und Entspannungsabend geeignet. Wir richten uns auf Leichtigkeit und Entspannung aus. Wenn du deinen Körper dabei von innen fühlen kannst, wächst deine Fähigkeit, dich für einen individuellen Bewegungsausdruck zu entscheiden: Dehnen, Schweben, Schwingen, – schräg, waagrecht und wenn du magst auch kopfüber hängend und zwischendurch in der »Hängematte« tief entspannend. *Mindeste Teilnehmerzahl 6*

T545 · Andreas Doehrer · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 16,- €
Ein Abend · Di. · 21.9. · 19.15 bis 20.45 Uhr

T546 · Andreas Doehrer · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 16,- €
Ein Abend · Di. · 26.10. · 19.15 bis 20.45 Uhr

Spiel- und Bewegungsfreude mit dem Bewegungstuch

Schweben – Gleiten – Hängen – Fliegen

Mindeste Teilnehmerzahl 6

T550 · Andreas Doehrer · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 64,- €
4 x · Di. · 28.9. · 5.10. · 12.10. · 19.10. · je 18.15 bis 19.45 Uhr

T551 · Andreas Doehrer · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 64,- €
4 x · Di. · 9.11. · 16.11. · 23.11. · 30.11. · je 18.15 bis 19.45 Uhr

Bewegung und Entspannung mit Tuch und Griffen

Schweben wie auf einer Wolke: Entspannt liegst du im Tuch, schwebst fast schwerelos wie im warmen Wasser. Du erlebst Geborgenheit, Getragensein, inneren Frieden und wirst dabei vom Übungspartner begleitet. Danach wechselt ihr, und in der aktiven Rolle lernst du Griffe und Techniken, wie du mit dem Bewegungstuch jemanden sanft bewegen, dehnen und massieren kannst und dabei trotz Verantwortung auch deinen eigenen Körper wahrnimmst. Die Rückenmassage, die du dem Partner gibst, wird für dich selber eine entspannende Yoga-Übung! Das Tuch macht es uns leicht, uns wie bei einem Tanz mit Musik zu bewegen: Der Kurs beginnt mit einem sanften Warm-up zum Dehnen und Öffnen der Körperstrukturen. *Mindeste Teilnehmerzahl 6*

T553 · Andreas Doehrer · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 64,- €
4 x · Di. · 28.9. · 5.10. · 12.10. · 19.10. · je 20.00 bis 21.30 Uhr

T554 · Andreas Doehrer · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 64,- €
4 x · Di. · 9.11. · 16.11. · 23.11. · 30.11. · je 20.00 bis 21.30 Uhr

Faszien im Bewegungstuch – was den Körper umhüllt und netzartig strukturiert



Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse. Mindeste Teilnehmerzahl 6

T557 · Andreas Doehrer · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 69,- €
Ein Tag · So. · 30.1. · 10.30 bis 17.30 Uhr

Tanz für Kinder + Jugendliche



Kreativer Tanz ab 4 Jahren

Laufen, hüpfen, springen, drehen ... hier gibt es viel Raum, um die natürliche Bewegungsfreude auszudrücken! Verschiedene Geschichten werden mit Musik umgesetzt und dabei ganz nebenbei u. a. Koordination und Musikalität gefördert. *Mindeste Teilnehmerzahl 6*

K800 · Ashraf Schumanyas · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 128,- €
12 x · Mo. · ab 4.10. · je 16.00 bis 17.00 Uhr

Tanzen kreativ 7 bis 9 Jahre



Du magst Musik und hast Lust zu tanzen? einfach mal lostanzen, und auch den Tanz gestalten, alleine oder mit anderen zusammen. Wir erforschen verschiedene Musiken und wie wir sie in Tanz umsetzen wollen. Im Wechsel zwischen spielerischen Vorgaben meinerseits und euren Ideen ist viel Raum zum Ausprobieren. Ich freue mich aufs Tanzen mit euch! *Mindeste Teilnehmerzahl 6*

K801 · Ashraf Schumanyas · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 29,- €
Ein Nachmittag · Sa. · 13.11. · 14.00 bis 17.00 Uhr

Breakdance

Hier lernt Ihr die wichtigsten Schritte des Breakdance, die sogenannten »Top-Rocks«. Außerdem coole »Freezes« (verschiedene eindrucksvolle und akrobatische Posen) und »Powermoves«. Zudem bring ich euch bei, wie man sich ein richtiges »Battle« liefert, also das Tanzen von zwei Gruppen gegeneinander. Ich zeige meinen Schülern Breakdance-Veranstaltungen auch extra für Anfänger, wie z. B. »New Kids Battles«, und wo sie außerhalb meines Unterrichts noch Breakdance trainieren und sich weiterentwickeln können. Am Ende jedes Kurses gibt es einen kleinen Auftritt im Freien Musikzentrum, wo jeder seine Skills zeigen kann! *Mindeste Teilnehmerzahl 6*

K802 · Amadeus Guglielmi · ab 8 Jahren, Anfänger · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 107,- €
10 x · Fr. · ab 1.10. · je 15.00 bis 16.00 Uhr

Let's dance – but different!

Hast du Lust zu tanzen? Tanzend spielen und eigene Tänze erfinden? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich! Wir entdecken die Welt tanzend. Drehen, schwingen, rollen und springen, Figuren bauen, Schritte erfinden, alles das probieren wir aus und noch viel mehr. Außerdem schauen wir, wie es ist frei zu einem Thema, einer Idee, einem Bild zu tanzen und selbst Bewegung zu erfinden, Geschichten damit zu erzählen, Theater machen! Der Kurs richtet sich an Tanz- und Ausdrucksbegeisterte Kinder zwischen sieben und zehn Jahre. *Mindeste Teilnehmerzahl 6*

K805 · Gunther Henne · ab 7. J. · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 107,- €
10 x · Mo. · ab 4.10. · je 15.00 bis 16.00 Uhr



Streetjazz für Teenies + Jugendliche

Funky Groove, gute Laune, Spaß und Freude am Tanzen! Moves zu trendiger Musik! Der Unterricht ist in zwei Phasen gegliedert: Im ersten Teil machen wir Warm-up und Dehnübungen, im zweiten Teil lernen und tanzen wir eine Choreographie. Durch die Mischung verschiedener Stilrichtungen und Elementen aus dem Video-Clip, Hip-Hop, Zeitgenössischem, Modern und Jazz sind den Moves keine Grenzen gesetzt. Just come and dance! *Ab 12 Jahren. Mindeste Teilnehmerzahl 6*

L640 · Angelica Di Sannio · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 106,- €
10 x · Mo. · ab 27.9. · je 17.15 bis 18.15 Uhr