



Tanz

II. Halbjahr 2019

Foto: suess-atelier.de / © Petra Vetter

New Dance – Zeitgenössischer Tanz

In dem Tanzkurs geht es um eine tiefe und kraftvolle Verbindung zum eigenen Körper. Über Körperwahrnehmung und Bewegungsübungen entwickeln wir feine Antennen für die inneren Regungen und Körperempfindungen. Dies unterstützt uns darin dem eigenen Körper zu vertrauen und seinen Impulsen zu folgen, ohne etwas zurückzuhalten. Ja sagen in jedem Moment und die eigene Erfahrung und Kreativität in den tänzerischen Ausdruck bringen.

Termine: donnerstags 20.00 – 21.30 Uhr **26. 09. - 19. 12. `19** - 11 Termine

Kursort: Reutlingen - im **TPZ - TheaterPädagogikZentrum**, Heppstr: 99/1

Kursgebühr: 165 € bei Anmeldung bis 3 Wochen vor Kursbeginn / danach 180 €

„Jenseits der Ideen von Richtig und Falsch gibt es einen Ort - dort treffe ich dich.“ - Rumi

Yoga und Tanz - das Bewegungsritual von Anna Halprin

Das Bewegungsritual ist eine Achtsamkeitspraxis und Grundlage um sich auf vielfältige Weise zu spüren und zu erfahren. Das von A. Halprin entwickelte Bewegungsritual unterstützt eine bessere Beweglichkeit, Flexibilität und Haltung. Zugleich wird der Körper gekräftigt. In der Bewegungsfolge beginnen wir unsere Spannungen zu lösen, uns ausruhen und wieder neu mit Energie aufzuladen. Die Bewegungsfolge ist ein Geschenk an uns selbst.

Bewegungsritual – Teil 1: Bewegungen 1 – 7:

Termine: Reutlingen: donnerstags 18.30 – 19.45 Uhr **10. 10. - 12. 12. `19** – 9 Termine

Tübingen: **Sa. 30.11.2019**, 13 - 17.30 Uhr und **So. 01.12.`19**, 11 - 17.30 Uhr

Kursgebühr: 125 € bei Anmeldung bis 3 Wochen vor Kursbeginn / danach 145€