



move & relax 2003

**tanz
werkstätte
2003**



Ein Workshop für Menschen, die eine lebendige Begegnung mit Tanz erleben wollen, die ganzheitliche, tänzerische Körperbildung anregend finden und nach neuen Impulsen für ihre individuelle Ausdrucksfähigkeit suchen.

Es geht darum Rhythmus zu fühlen, die Wirbelsäule zu vitalisieren und temperamentvolle Schrittverbindungen zu finden.

Elemente der Rhythmikeinheiten sind Sensibilisierung der Wahrnehmung, themenbezogene Improvisation, Bodypercussion und aktive Entspannung.

Tägliches Basisbewegungstraining und das Erlernen von tänzerischen Schrittkombinationen runden das vielseitige Programm ab.

Die Erfahrungen der letzten "MOVE & RELAX"- Jahre zeigen, dass neben vier Kurseinheiten pro Tag genügend Zeit bleibt für Waldspaziergänge, plaudern, Wackelsteine betrachten, in der Sonne Seele baumeln lassen, Sauna oder Rückzug.

Spezielle Tanz/Bewegungserfahrungen sind nicht erforderlich, - Geduld mit sich selbst ist erwünscht!

Die tanzwerkstätte richtet mit ihrem breit gefächerten Angebot an ausgesprochene "Bewegungsmenschen".

Auf sanfte Weise wird die gesamte Körpermuskulatur angesprochen, gestärkt und gedehnt.

In vier bis sechs Einheiten pro Tag werden vielfältige Inhalte angeboten:

Basisbewegungstraining (verschiedene Ansätze), Improvisation, kreativer Tanz, Elemente des zeitgenössischen und des modernen Tanzes, Afrikanischer Tanz, Rhythmik, Bodypercussion, Sensibilisierung der Wahrnehmung, phantasievolle Kommunikation mittels Musik und Bewegung, Broadway Jazz mit Hip-Hop Elementen und szenischer Arbeit, American Jazz, aktive Entspannungsarbeit.

Das breite Spektrum des Workshops reicht damit vom "wilden", vitalen, temperamentvollen, erdverbundenen Tanzen über fließende, harmonische Bewegungsabläufe und ruhige Gestaltungen bis hin zu Bewegungsexperimenten.

IN DER BEWEGUNG NIMMT UNSER KÖRPER DEN DIALOG MIT UNSEREN GEFÜHLEN UND GEDANKEN AUF.
UNSER KREATIVES POTENTIAL WIRD GEWECKT, BEWEGUNGSFREUDE ANGEHEIZT, DIE KOORDINATION VERBESSERT UND DAS KÖRPERBEWUSSTSEIN VERTIEFT.
MUSIK, BEWEGUNG, STIMME BERÜHREN ALLE UNSERE SINNE.
LEBEN IST BEWEGUNG, LEBEN IST RHYTHMUS.
MUSIK UND BEWEGUNG BELEBEN DIE SINNE.

“Wer Laufen kann, kann auch Tanzen”
(afrikanische Redensart)

MOVE & RELAX

3. bis 9. August 2003

Kursbeginn am 3. August um 18 Uhr mit dem gemeinsamen Abendessen

Elementare Bewegungsformen, im Wechsel zwischen Spannung und Entspannung. Erweiterung des individuellen Bewegungsvokabulars. Vitalisierung der Wirbelsäule und Mobilisierung aller Gelenke. Spielerische Improvisation und Bewegungstraining.

| AFRODANCE | RHYTHMIK | ELEMENTE AUS DEM ZEITGENÖSSISCHEN TANZ |

Kursleiterinnen: Irmgard Bankl & Sabine Haslinger

Kursbegleitende Einführung in die manuelle Therapieform Hara Shiatsu.

Hara Shiatsu und Entspannungseinheiten: Andrea Pock

Einführung und erste Bewegungseinheit: 19 Uhr

tanzwerkstätte 2003

10. bis 17. August 2003

Kursbeginn am 10. August um 18 Uhr mit dem gemeinsamen Abendessen.

Körpersprache als Ausdruck der Persönlichkeit. Bewegungstraining, Tanzsequenzen mit Musik, Tanzimprovisation, aktive Entspannungseinheiten.

AFRIKANISCHER TANZ - TANZEN MIT EINSATZ VON STIMME UND INSTRUMENTEN

MUSICAL JAZZ - SZENISCHE ARBEIT MIT CHOREOGRAPHIEN

TECHNIKEN UND SCHRITTVERBINDUNGEN DES ZEITGENÖSSISCHEN TANZES

AMERICAN JAZZ MIT HIP-HOP ELEMENTEN

AKTIVE ENTSPANNUNGSFORMEN - WOHLSPANNUNG UND MEDITATIVE BEWEGUNG

KursleiterInnen: Irmgard Bankl, Toni Gruber, Jacqueline Kostarakou-Saßnik, Peter Dirr

Qi Gong, Yoga und Entspannungseinheiten: Gerhard Gutenbrunner

Einführung und erste Tanzeinheit: 19 Uhr

DAS TEAM



IRMGARD BANKL

Diplomierte Rhythmikerin, Bewegungsanalytische Pädagogin.
Lehrauftrag an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien (Musik- und Bewegungserziehung) und an der KUG Graz (Institut Oberschützen).
Workshops, Bewegungs- und Performanceprojekte.



SABINE HASLINGER

Tanz- und Ausdruckstherapeutin (Langen Institut Monheim), Personal Coach.
Studium der Sonder- und Heilpädagogik (Uni Wien). Lehrauftrag am USI Wien (Tanz, Fitness).
Fitnesstrainerin im Manhattan Süd und maxxsportcenter, bei Workshops und Kongressen.



ANDREA POCK

Diplomierte Hara Shiatsu Praktikerin



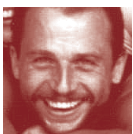
TONI GRUBER

Diplomierter Rhythmiker, Tänzer.
Lehrauftrag an der Universität für Musik und darstellende Kunst in Wien (Musik- und Bewegungserziehung) und an der Bayrischen Theaterakademie München.



JACQUELINE KOSTARAKOU- SASZNIK

Tanzpädagogische Ausbildung am Institut für Sportwissenschaften an der Uni Wien.
Spezialisierung auf Show- und Musicalinszenierungen mit Jugendlichen.
Seit 1992 in der Werbung als Choreographin für Produktpräsentationen.



PETER DIRR

Tänzer und Choreograph bei diversen Tanzprojekten, Modeschauen und im Rahmen seiner schulischen Tätigkeit.
Bis 1995 Lehrauftrag am USI Wien für American Jazz Dance und Afro.



GERHARD GUTENBRUNNER

Qi Gong- und Yoga Lehrer, Kabarettist (Wurzelschakren)

Kursleiterin / Organisation: Irmgard Bankl

Ort: Kulturverein St. Georg
A - 3632 Traunstein 101
fon 02878-6001

Kursgebühr: € 250,- (inkl. Anmeldung)

Unterbringung (inkl. Vollpension)
in 2- oder 3-Bettzimmer € 33,- /Tag

Für die Tanzwerkstätte 2003 gibt es auch die Möglichkeit der alternativen Unterbringung in einem luxuriösen Matratzenlager im Kulturhaus St. Georg:

mit eigenem Schlafsack € 22,- /Tag
inkl. Bettzeug u. Bettwäsche € 25,- /Tag

Anmeldung:

ab sofort per Anmeldekarte oder
mailto:bankl@mdw.ac.at
fon & fax: 02252-46381

Anmeldegebühr:

€ 70,- einzuzahlen bei Bank Austria
BLZ 12000 Kontonummer 922 057 237

Anmeldefrist ist der 10. Juli 2003.

Die persönliche Einladung mit genaueren Infos sowie eine TeilnehmerInnenliste zwecks Mitfahrgelegenheiten wird ab Mitte Juli ausgesendet.

Die Kursteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Bei kurzfristiger, unbegründeter Absage wird die Anmeldegebühr einbehalten. Ersatznennungen sind möglich.

- MOVE&RELAX 2003** von 3. bis 9. August
 tanzwerkstätte 2003 von 10. bis 17. August

Ich melde mich verbindlich an und überweise gleichzeitig die Anmeldegebühr von € 70,- auf das Konto Bank Austria Nr. 922 057 237. BLZ 12000.

Name _____

Anschrift _____

Telefon bzw. email _____

Datum _____ Unterschrift _____