

## **MOVE&RELAX 2004**

**27.-29.August und 15.-17.Oktober HERZOGENBURG**

### **Inhalte:**

**elementare Bewegungsformen, PILATES, Rhythmik, Bewegungsimprovisation, Vitalisierung der Wirbelsäule, Bewegungstraining, Afrodance, aktive Entspannungseinheiten, Hara Shiatsu und Yoga.**

**Kursbeginn:** Freitag 18:00

**Kursende:** Sonntag

**Kurszeiten:**

Fr 18:00 – 20:00

Sa 9 – 12 und 14:30 – 17:30 anschließend gemütliches Beisammensein beim Heurigen!

So 9 – 13

5 EUR für Übernachtung im Turnsaal auf Matratzenlager mit eigenem Schlafsack  
(Benützung der Duschen und der Teeküche, Frühstück muss selbst eingekauft und zubereitet werden)

10 EUR für Übernachtung im Turnsaal auf Matratzenlager mit eigenem Schlafsack inkl. Frühstück

Pension Cafe Zeitlos in Herzogenburg

DZ mit Frühstück 32 EUR

EZ mit Frühstück 35 EUR

Es stehen 5 DZ und 2 EZ zur Verfügung!

### **KURSGEBÜHREN:**

Beide Wochenenden sind als weiterführender, zusammenhängender Kurs gedacht!

**200 EURO:** beide Wochenenden

**120 EURO:** Einzelwochenende

MindestteilnehmerInnenzahl 8, Maximal 14!

Die Reihenfolge der Anmeldung zählt

**Anmeldung per email an:**

**[bankl@mdw.ac.at](mailto:bankl@mdw.ac.at)**



MOVE & RELAX

tanz  
werkstätte



## MOVE & RELAX

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!

---

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)

## tanzwerkstätte

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.

Postentgelt bar bezahlt

## MOVE & RELAX

27. bis 29. August 2004 und 15. bis 17. Oktober 2004

Kursort Herzogenburg (detaillierte Informationen bei der Anmeldung)

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

| AFRODANCE | PILATES | 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

Erste Bewegungseinheit jeweils Freitag 19 Uhr

## tanzwerkstätte 2004

8. bis 15. August 2004

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 Durr  
Qi Gong, Yoga und Entspannungseinheiten: Gerhard Gutenbrunner

Kursbeginn am 8. August um 18 Uhr mit dem gemeinsamen Abendessen.  
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). Pilates Mastertrainerin im Manhattan Süd und Maxx Sportcenters, 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 Bayerischen 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)

## ORGANISATORISCHES

**Kursleiterin / Organisation:** Irmgard Bankl

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

**Kursgebühr:** 275 € (inkl. Anmeldung)

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

Für die Tanzwerkstätte 2004 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 telefonisch 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 2004.  
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 2004** von 27. bis 29. 8. und 15. bis 17. 10. 2004  
 **tanzwerkstätte 2003** von 8. bis 15. 8. 2004

Ich melde mich verbindlich an und überweise gleichzeitig die Anmeldegebühr von € 70,- auf Bank Austria Nr. 922 057 237. BLZ 12000. IBAN AT92 1200 0009 2205 7237 BIC BKAUATWW

Name \_\_\_\_\_

Anschrift \_\_\_\_\_

Telefon bzw. email \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_