



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

31. Juli bis 6. August 2005

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

| RHYTHMIK | ELEMENTE AUS DEM ZEITGENÖSSISCHEN TANZ | IMPROVISATION | QI GONG | YOGA |

Kursleiterin, Rhythmik, Tanz und Bewegungstraining: Irmgard Bankl
Qi Gong und Yoga: Gerhard Gutenbrunner
Hara Shiatsu und Entspannungseinheiten: Andrea Pock

Erste Bewegungseinheit Sonntag 19 Uhr

tanzwerkstätte 2005

7. bis 14. August 2005

Körpersprache als Ausdruck der Persönlichkeit. Bewegungstraining, Tanzsequenzen mit Musik, Tanzimprovisation, aktive Entspannungseinheiten. Yoga und Qi Gong.

AFRIKANISCHER TANZ - TANZEN MIT EINSATZ VON STIMME UND INSTRUMENTEN

SCENISCHE ARBEIT MIT CHOREOGRAPHIEN

TECHNIKEN UND SCHRITTVERBINDUNGEN DES ZEITGENÖSSISCHEN TANZES:

HIP-HOP ELEMENTE, ELEMENTE AUS DEM JAZZ-TANZ UND ANDERE

AKTIVE ENTSPANNUNGSFORMEN - WOHLSPANNUNG UND MEDITATIVE BEWEGUNG

KursleiterInnen: Irmgard Bankl, Elisabeth Orlowsky, Toni Gruber, Gerhard Gutenbrunner

Kursbeginn am 7. August um 18 Uhr mit dem gemeinsamen Abendessen.
Einführung und erste Tanzeinheit: 19 Uhr

DAS TEAM



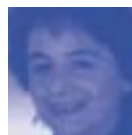
IRMGARD BANKL

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



ELISABETH ORLOWSKY

Tänzerin, Choreographin, künstlerische Leiterin der „Compagnie Smafu“. Lehrauftrag an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien (Tanz). Lehrtätigkeit für Körpertraining und zeitgenössischen Tanz bei zahlreichen internationalen Festivals und Tanztagen. Feldenkrais-Lehrerin.



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.



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: 285 € (inkl. Anmeldung)

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

Für die Tanzwerkstätte 2005 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 mail oder telefonisch
mailto: bankl@mdw.ac.at
mobil: 0699-10234545

Anmeldegebühr:

€ 85,- einzuzahlen bei Bank Austria
BLZ 12000 Kontonummer 922 057 237

Anmeldefrist ist der 30. Juni 2005.

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 2005 von 31. Juli bis 6. August 2005
 tanzwerkstätte 2005 von 7. bis 14. August. 2005

Ich melde mich verbindlich an und überweise gleichzeitig die Anmeldegebühr von € 85,- auf Bank Austria Nr. 922 057 237, BLZ 12000. IBAN AT 92 1200 0009 2205 7237 BIC BKAUATWW

Name _____

Anschrift _____

Telefon bzw. email _____

Datum _____ Unterschrift _____