

MOVE & RELAX

5. bis 11. August 2007

Kursbeginn am 5. August um 18 h 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. 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 2007

12. bis 19. August 2007

Kursbeginn am 12. August um 18 Uhr mit dem gemeinsamen Abendessen.

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
«Szenische Arbeit mit Choreographien
«Techniken und Schrittverbindungen des zeitgenössischen Tanzes
«Hip-Hop Elemente, Elemente aus dem Jazz-Tanz
«Aktive Entspannungsformen - Wohlspannung und meditative Bewegung

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

Einführung und erste Tanzeinheit: Sonntag 19 Uhr

DAS TEAM



IRMGARD BANKL
Diplomierte Rhythmikerin, Bewegungspädagogin, Tänzerin.
Lehrbeauftragte 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“.
Lehrbeauftragte 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.
Lehrbeauftragter an der Universität für Musik und darstellende Kunst in Wien (Musik- und Bewegungserziehung) und an der Bayerischen Theaterakademie München.



Gerhard Gutenbrunner
Qi Gong- und Yoga Lehrer, Kabarettist (Wurzelschakren)

ORGANISATORISCHES

Kursleiterin / Organisation:
Mag^a Irmgard Bankl

Ort: Kulturverein St. Georg
A - 3632 Traunstein 101
fon +43 2878-6001

Kursgebühr: 285 € (inkl. Anmeldung)
Unterbringung (inkl. Vollpension)
in 2- oder 3-Bettzimmer € 34,- /Tag

Für die Tanzwerkstätte 2007 gibt es auch die Möglichkeit der alternativen Unterbringung in einem luxuriösen Matratzenlager im Kulturhaus St. Georg:

mit eigenem Schlafsack € 23,- /Tag
inkl. Bettzeug u. Bettwäsche € 25,- /Tag

Anmeldung:
ab sofort per mail oder telefonisch
mailto: bankl@mdw.ac.at
mobil: +43 699-10234545

Anmeldegebühr:

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

Anmeldefrist ist der 30. Juni 2007.

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 2007 von 5. bis 11. August 2007
 tanzwerkstätte 2007 von 12. bis 19. August 2007

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 _____