



**tanzwerkstätte  
move & relax**

---

**2009**

# MOVE & RELAX

2. bis 8. August 2009

Kursbeginn am 2. 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 2009

9. bis 16. August 2009

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

---

Kursbeginn am 9. August um 18 Uhr mit dem gemeinsamen Abendessen.

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 Bayrischen Theaterakademie München.



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

# Organisatorisches

Kursleiterin / Organisation:  
Mag<sup>a</sup> 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 2009 gibt es auch  
die Möglichkeit der alternativen Unter-  
bringung in einem luxuriösen Matratzen-  
lager 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 2009.

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 2009 von 2. bis 8. August 2009**

**tanzwerkstätte 2009 von 9. bis 16. August 2009**

Ich melde mich verbindlich an und überweise gleichzeitig die Anmeldegebühr von € 85,- auf  
Bank Austria Nr. 922 057 237, BLZ 12000. IBAN AT92 1200 0009 2205 7237 BIC BKAUATWW

Name \_\_\_\_\_

Anschrift \_\_\_\_\_

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

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_