

FELDENKRAIS trifft TANGO ARGENTINO

WORKSHOP v. 02.06.- 03.06.2018

Die **Feldenkraismethode**, benannt nach ihrem Erfinder Dr. Moshe Feldenkrais (1904-1984), basiert auf der neurophysiologischen Bewegungslernentwicklung von Menschen. Mit ihr erforscht man spielerisch Bewegungsmuster, ganz ähnlich wie kleine Kinder ihre Motorik entwickeln. Dadurch werden uns unsere Bewegungsabläufe bewusster und somit klarer, effektiver und auch geschmeidiger.

Die Feldenkraismethode ermöglicht ein Kennenlernen der eigenen meist unbewussten Bewegungsstrukturen. Das machen wir uns für das Tango-Tanzen zu Nutze:



Die Bewusstheit der Bewegung schafft die Voraussetzung für die Tanzenden, ihre Aufrichtung, die Verbindung zum Boden, den Kontakt zum Körper des Partners, der Partnerin deutlicher zu spüren und dadurch zu variieren. Wir können unnötige Muskel-Anspannungen oder überflüssige Bewegungen, die beim Tanzen durch die Umarmung, die Haltung oder durch Dissoziationen entstehen wahrnehmen und verändern. Unser Tanz bekommt Leichtigkeit und mehr Geschmeidigkeit.

Damit einhergehend können körperliche Beschwerden wie Rücken-, Schulter-, oder Fußschmerzen deutliche Besserung erfahren.

Unsere Bewegungsthemen werden sein:

1. **Wie multiple Fußbewegungen den ganzen Bewegungsapparat beeinflussen und damit Gehen und Tanzen im Pass - und Kreuzgang positiv beeinflussen können**
2. **Wie periphere Körperseiten – und Diagonalbewegungen von Armen und Beinen das Becken, Wirbelsäule und Brustkorb bewegen und mit dieser gewonnenen Bewegungsflexibilität eine angenehmere Organisation der Aufrichtung für den Tanz erzeugen können**
3. **Die angenehme Aufrichtung beginnt im Liegen**

In allen Feldenkraislektionen werden die Bewegungsübertragungen von Seiten – und Diagonalbewegungen (Lateral – Kontralateralbewegungen) einfließen.

Sie werden meist liegend auf dem Boden in Rücken – Bauch oder Seitenlage und auch ggf. im Sitzen unterrichtet. Manchmal ist es aufgrund individueller Bedürfnisse erforderlich, die Unterrichtsinhalte vertiefend zu ergänzen oder zu verändern

Bitte Mitbringen

warme, bequeme Kleidung / eine Unterlage (z.B. Yoga- oder ISO-Matte) / eine Wolldecke / warme Socken / ggf. eine Unterlage für den Kopf / Tango-Tanzschuhe

Geplante Workshopverlaufsstruktur:

Die Feldenkraissitzungen wechseln sich mit der praktischen Anwendung im Tango Tanzen ab. Zwischen den sich abwechselnden Unterrichtseinheiten ist eine größere Pause vorgesehen, in der mitgebrachte Speisen zu einem Buffet für alle zusammengestellt und genutzt oder aber auch einzeln verzehrt werden können.

Samstag 02.06.2018 – 11.00 - 17.00h Sonntag: 03.06.2018 - 11.00 – 17.00h

Ort: TANGO Querido, Sickingerstr. 10 A, 34117 Kassel.

Preis:

Die Gebühr für das Wochenende mit insgesamt kombinierten 10 Unterrichtsstunden aus Feldenkrais und Tango belaufen sich auf **150,- €**.



Details:

Ggf. ist auch eine Belegung des Workshops für nur einen Tag möglich. Auch Einzelpersonen können, nach Rücksprache zur Koordination für Tanzpaare, teilnehmen. Es sind keine Vorerfahrungen zur Feldenkraismethode notwendig, aber Grundkenntnisse in Tango Argentino erwünscht.

Wir bitten um eine Anzahlung von **75,- €** auf folgendes Konto:

Susanne Helalat, IBAN: DE 55 5209 0000 0112 0876 05

Verwendungszweck: Tango & Feldenkrais

Der Workshop findet ab 10 angemeldeten Personen statt. Wird die Mindestteilnehmeranzahl nicht erreicht, werden wir den Kurs absagen und die Anzahlung zurück erstatten.

Anmeldung:

Wilfried, feldenkrais-wpersch@gmx.de oder

Susanne, info@tango-querido.de, 01575 2000 536

www.tango-querido.de und www.feldenkrais-wpersch.de



