

Tango-Zen-Workshop für Fortgeschrittene

Der Tango-Zen-Workshop für Fortgeschrittene bietet eine Reise in die tiefere Essenz des Tangos und baut auf den grundlegenden Fähigkeiten auf, indem er Achtsamkeit, Verbindung und die Kunst der Präsenz erforscht. Dieser Workshop, der aus vier sorgfältig strukturierten Lektionen besteht, konzentriert sich auf die Bereicherung des Tanzerlebnisses durch Techniken, die von Tai Chi, Zen und dem traditionellen Tango Milonguero inspiriert sind, mit dem Ziel, ein tiefes Bewusstsein für Rhythmus, Verbindung und innere Stille zu fördern. Die Teilnehmer lernen, die Essenz des Tangos durch raffinierte, minimalistische Bewegungen zu verkörpern, die sowohl das persönliche Vergnügen als auch die Kommunikation mit dem Partner fördern. Dieser Workshop wurde entwickelt, um die Beziehung jedes Tänzers zum Tango zu vertiefen und eine sinnvolle, erfüllende Erfahrung zu schaffen, die Verbindung und Präsenz auf der Tanzfläche zelebriert.

Für diejenigen, die den Anfänger-Workshop absolviert haben, ist dies eine Gelegenheit, ihre Tango-Reise durch achtsame, resonante und tief verbundene Tanzpraktiken zu vertiefen.

Klasse 1: „Tango Mind, Beginner's Mind“

In diesem Kurs werden die Prinzipien der Achtsamkeit in den Tango integriert, wobei die Bedeutung des Atems, der Körperhaltung und einer intuitiven Verbindung betont wird. Die Teilnehmer werden in eine achtsame Tanzerfahrung eintauchen, die eine harmonische Verbindung von Geist, Körper und Rhythmus fördert.

Klasse 2: „Die Entdeckung der rhythmischen Einheit und Resonanz im Tanz“

Wir beginnen mit Pendel- und Unendlichkeits-Chakra-Übungen, gefolgt von Tai Chi/ Handauflegen-Übungen. Diese Aktivitäten sollen einen tiefgreifenden Energieaustausch zwischen den Tanzpartnern fördern und das Tanzerlebnis verbessern, während sie gleichzeitig eine Verbindung zu den anderen Teilnehmern herstellen.

Klasse 3: „Den Tanz der Kommunikation und Verbindung verfeinern“

Konzentrieren Sie sich auf die Kunst, klare Absichten durch subtile Bewegungen auszudrücken. Dieser Kurs legt den Schwerpunkt auf einen konzentrierten und doch fließenden Energieaustausch, der die Freude und die Essenz jeder Tanzbewegung bereichert.

Klasse 4: „Weniger tun und mehr genießen“

Erforsche den Minimalismus im Tango durch Konzepte wie innere Glückseligkeit, innere Eleganz und entschlackte Bewegungen. Dieser Ansatz der kontinuierlichen Verfeinerung und des persönlichen Ausdrucks zielt darauf ab, das Vergnügen und die Tiefe Deiner Tanzerfahrung zu verstärken.