

# DANCE - FIGHT - GROW

Neuer Tanz & Stockkampfkunst

Freiburg 2019

23. - 24. März

07. - 08. Dez

Sa 12 - 18 h

So 10 - 16 h

(je 1 Std. Pause)

140.- €

## Pia André

Kampfkünstlerin, Tänzerin,  
Bewegungspädagogin, Choreografin,  
Trainerin für Alexandertechnik

[www.pia-andre.com](http://www.pia-andre.com)



# DANCE - FIGHT - GROW

*Tanz und Kampfkunst liegen traditionell eng beieinander. Durch den Tanz erweitern wir unser Bewegungsspektrum, Flexibilität und Spontaneität. Durch Übungen aus der Stockkampfkunst erfahren und vertiefen wir unsere Möglichkeiten zur Aggression, Stärke und Direktheit. Wir entwickeln verschiedene Wege zum Tanz und zum Kampf aus den Prinzipien Schwerkraft, Momentum, Atem und Mitte. Wir erforschen Gemeinsamkeiten des tänzerischen und kämpferischen Kontakts und finden die Harmonie in der Bewegung.*

*Wir sind schnell und langsam, ernst und verspielt, wild und sanft, mal akrobatisch und kopfüber und dann wieder zentriert und mit beiden Füßen am Boden.*

*Wir arbeiten an unserer Energie und Präsenz. Sich-Erden und Zentrieren ermöglichen wache, klare Reaktionen. Durch Improvisation und (spielerisches) Kämpfen befassen wir uns mit Weichheit und Selbstbehauptung, Vertrauen und Flow.*

*Alle Levels! Die Inhalte sind vielseitig übertragbar, z.B. in Theaterarbeit oder andere künstlerische, soziale oder therapeutische Kontexte.*

