

dance - fight - play

neuer tanz & stockkampfkunst



mit *pia andré*

*kampfkünstlerin, bewegungspädagogin,
tänzerin und lehrerin für alexandertechnik*

ort: sporthalle 612
bismarkstr. 142
tübingen - lustnau

zeiten: samstag 12.00 - 18.00 uhr (inkl. 1h pause)
sonntag 10.00 - 16.00 uhr (inkl. 1h pause)

kosten: 140,-€ diese sind bei
veranstaltungsbeginn zu bezahlen.
leihgebühr für stöcke 3,-€

infos & anmeldungen:

graziella wittenberg, zeppelinstr. 34, 76887 bad bergzabern
mail: g.wittenberg@gmx.de

workshop 08./09. dezember 2018



dance - fight - play

www.pia-andre.com

ob in brasilien oder auf den philippinen: tanz und kampfkunst liegen traditionell eng beieinander. durch den tanz erweitern wir unser bewegungsspektrum, flexibilität und spontanität. durch übungen aus der stockkampfkunst erfahren und vertiefen wir unsere möglichkeiten zu stärke, klarheit und achtsamkeit. 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 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 abgrenzung.

der kurs ist sowohl für anfängerInnen als auch für fortgeschrittene geeignet.

