

Tanz für dein Leben – Essentieller Tanz

Durch Bewegung und Tanz (wieder) Heimat finden in deinem Körper

Inhalt des Workshops:

In diesem Workshop tauchen wir tief in den Tanz und den Ausdruck unseres Körpers ein. Wir erforschen unsere Zartheit, unsere Kraft, erweitern unsere Bewegungsmöglichkeiten und Räume im Körper sowie die damit verbundenen Gefühle. Wenn wir uns auf diese Weise mit uns selbst verbinden, wird Begegnung und Berührung im Tanz mit anderen Menschen möglich. Es entsteht eine wundervolle Reise, die zu einem Tanzfest werden darf, die uns „Verbindung“ fühlen lässt.

Wir nutzen Elemente aus Feldenkrais, Bondy-Mind-Centering und Contact-Improvisation. In der Contact-Improvisation verbinden wir uns mit dem Boden und unserem Tanzpartner durch Gewichtgeben, Lehnen und Gleiten – ein Tanz in allen Ebenen. Schließlich bringen Elemente aus dem Tango Musikalität und Poesie in unseren Tanz.

So entsteht ein Tanz voller Lebendigkeit, Lebenskraft und Lebensfreude.



Ludwig im Duett

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur die Freude an Bewegung.

Ort: Stadtteiltreff Wilten, Leopoldstraße 33a, 6020 Innsbruck

1. Teil: Freitag, 8.11., von 19.30 – 21.30 Uhr, Schnupperworkshop

Ablauf: Selbstkontakt im „Tanz mit mir“, Körperbewusstsein, Come into Contact, Übungen für die Begegnung mit anderen, freier Tanz, Bodywork am Ende, Abschlusskreis

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Wasser, kleiner Snack für 30 min Pause! Wir tanzen barfuß

Kosten: 20€ / KfL - Mitglieder 15 €

(Der Freitag kann separat vom Samstag gebucht werden!)

2. Teil: Tagesworkshop, Samstag, 9.11., von 10.30 – 19.00 Uhr

Ablauf:

10.30 -13.30 Im Solo: Selbstkontakt, Körperteile tanzend entfalten, Weite und Raum im Körper, Arbeit im Duett Gewicht geben und nehmen
Vertrauen aufbauen, Verbindungen im Tanz erforschen

Mittagspause: 13.30 -14.30 **Mitbringbuffet!**

14.30 - 17.00 Rhythmus und Musikalität entwickeln im Solo, im Duett, Trio
ganz den eigenen Tanz behalten und doch verbunden sein.

kleine Pause

17.15 – 18.00 freier Tanz, Spiel, Freude, Verbundenheit

18.15 – 19.00 Bodywork und Abschlussrunde

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Wasser, Barfuß Tanz, Essen für Mittag und Nachmittag

Kosten für nur Samstag: 80€ / KfL - Mitglieder 70 €

Kosten für Freitag und Samstag: € / KfL - Mitglieder 8 €

Lehrer: Ludwig Lukas aus Erlangen, Deutschland, tanzt seit 25 Jahren Contact und 15 Jahren Contango sensitive Dance, unterrichtet v.a. im Raum Nürnberg, veranstaltet Contangowochen in Italien, im Bodhifeld seit 2020

Wir freuen uns auf euch, denn Tanzen macht glücklich!

Anmeldung unter stefanie@kraftfuerleben.org oder +43 681 81846326

Fragen zum Tanz bei Ludwig: ludwig1lukas@gmail.com , Tel. +49 15771809212