

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 Ausdruck unseres Körpers ein. Wir erforschen unsere Zartheit, unsere Kraft, unseren inneren Fluss, erweitern unsere Bewegungsmöglichkeiten und Räume im Körper sowie die damit verbundenen Gefühle. Wenn wir uns auf diese Weise mit uns selbst verbinden, gelingt erfüllende Begegnung und Berührung im Tanz mit anderen Menschen. Es entsteht eine wundervolle Reise, die zu einem Tanzfest werden darf und uns „Verbindung“ fühlen lässt.

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

So entsteht ein Tanz voller Lebendigkeit, Lebenskraft und Lebensfreude.

🌟🧑🧒 **Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eingeladen sind alle, die sich in neue „Räume“ hineinwagen wollen.**

Ort: Das Yogaloft, Gürtelstrasse 72, 7000 Chur

1. Teil: Freitag, 16.8.24, von 19.15 – 22.00 Uhr, Schnupperworkshop

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

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Wasser, kleiner Snack für 30 min Pause, barfuß oder mit Socken.

Kosten: 30 €/Fr. (der Freitag kann separat vom Samstag gebucht werden!)

2. Teil: Tagesworkshop, Samstag, 17.8.24, von 10.30 – 19.00 Uhr

Ablauf:

10.30 -13.30 Im Solo und 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, im Trio, ganz den eigenen Tanz behalten und gleichzeitig verbunden sein.

kleine Pause

17.15 – 18.00 freier Tanz, Spiel, Freude, Verbundenheit, ...

18.15 – 19.00 Bodywork und Abschlussrunde

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

Kosten für nur Samstag: 100€/ Fr. Kosten für Freitag und Samstag: 110 € /Fr.

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

Wir freuen uns auf euch, denn Tanzen macht glücklich! Ludwig und Yvonne

Fragen zum Tanz bei Ludwig: ludwig1lukas@gmail.com

Anmeldung per mail bei Yvonne Zahner: yvonne.zahner@vtxfree.ch

Geld für workshop bitte bar mitbringen!



Ludwig im Duett