



feldenkrais
zentrum
baden

Feldenkrais und Tanz

Nr. 1 Feldenkrais / Contact Improvisation*

Thema: Becken

Durch die Feldenkrais Methode öffnen sich neue Räume für mehr (Bewegungs-)Freiheit und Genuss im Tanz. Wir erforschen Bewegung für uns alleine sowie im Kontakt mit anderen.

Das Becken wird uns an diesem Nachmittag als Thema begleiten. In der Feldenkrais Sequenz erforschen wir, wie die Bodenkraft / Aufrichtekraft von den Füßen übers Becken durch die Wirbelsäule zum Kopf strömt.

Im Tanz erweitern wir die Bewegungsmöglichkeiten des Beckens, erforschen deren Grenzen und Spielmöglichkeiten. Setzen Akzente und lassen uns immer mehr von der Verbindung mit dieser kraftvollen Mitte beflügeln.

Vorkenntnisse in Contact Improvisation oder Feldenkrais sind nicht erforderlich, der Kurs ist offen für alle Bewegungsfreudigen.

Datum: **Sonntag, 8. November 2020, 14.00 – 17.00 Uhr**
Kursort: Feldenkrais-Zentrum Baden, Merker-Areal, Eingang
D 1. OG, Bruggerstrasse 37, 5400 Baden
Kosten: CHF 75.-
Leitung: Linda Trolese, *Tänzerin, Tanzpädagogin* www.tanzlinde.info
Martina Gloor, *Feldenkrais Practitioner, Musik-
& Bewegungspädagogin*
Anmeldung: martina.gloor@gmx.ch, +41 76 432 60 29
(bis 2. November 20)

* Contact Improvisation: ist eine Tanzform, die zu Beginn der 70er Jahre in den USA entstanden ist und sich seither ständig weiterentwickelt. Im Kontakt mit einem oder mehreren Partnern entsteht der Tanz durch das Spiel mit der Schwerkraft, der Balance, dem Schwung und der Körperkommunikation. Er entwickelt sich jeden Moment neu, ist lebendige Kommunikation der Körper, die in einen gemeinsamen Bewegungsfluss finden.

www.feldenkrais-zentrum-baden.ch