



feldenkrais  
zentrum  
baden

# Feldenkrais und Tanz

## Nr. 2 Feldenkrais Bal Folk\* / Volkstanz

### Thema Mitte / Zentrierung

Einmal mehr ruft die Zeit danach, die Ruhe in unserer eigenen Mitte zu pflegen und diese Zentrierung in vollen Zügen auszukosten.

In der Feldenkrais Sequenz erforschen und stärken wir unsere eigene Mitte. Im Tanz öffnet sich dann der Raum für grössere Bewegungen und die Begegnung in der Gruppe.

*Drehen um die eigene Achse, die Ruhe darin finden, als Gruppe und im Tanzpaar eine gemeinsame Mitte schaffen und halten können. Die Verbindung zwischen oben unten und die Vertikalität spüren.*

Anhand von **traditionellen Tänzen** in geschlossener Kreisfassung (z.B. aus dem Poitou) und dem **Volkswalzer** üben und vertiefen wir diese Qualitäten. Wir geniessen den gemeinsam erschaffenen Raum in sowie um uns.

Für neugierige Bewegungsfreudige sowie auch für erfahrene Bal Folk Tänzer/innen. Einzelpersonen willkommen. Vorkenntnisse in Feldenkrais nicht erforderlich.

Datum: **Sonntag, 22. 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](http://www.tanzlinde.info)  
Martina Gloor, *Feldenkrais Practitioner*  
Anmeldung: [martina.gloor@gmx.ch](mailto:martina.gloor@gmx.ch), +41 76 432 60 29  
(bis 16. November 2020)

\* Nach dem Folk-Revival der 1970er Jahre erlangte der Bal Folk (Volkstanzanlass/ Tanzfest mit live Musik) europaweit quer durch die Generationen grosse Beliebtheit. Jeder Tanz, ob im Kreis, in der Gasse, Kette oder im Paar hat seinen ganz eigenen Charakter und die ihm innewohnende Dynamik. Die Musik reicht von traditionell bis aktuell mit Einflüssen aus Jazz, Rock und Folk.

[www.feldenkrais-zentrum-baden.ch](http://www.feldenkrais-zentrum-baden.ch)