

Ort: Bewegungsraum
Pleistemühlenweg 284,
48157 Münster

Anmeldung/

Leitung: **Kerstin Haaler**
(HP, Osteopathin,
Feldenkraispädagogin)

Tel: 0179-9086904

Mail: mail@somavaleo.de

Mehr Infos: www.somavaleo.de

Kosten: 50,- € pro Kurs, 35,- € ermäßigt
Jahresausklang 100,- € 70,-€ermäßigt

„Jeder Atemzug ist ein Akt der Kreation. In jedem Atemzug ist alles enthalten. Die Zerstörung, die Erschaffung, die Leere, die Fülle, die Stille, der Klang. Wenn dies zutiefst verstanden, erfahren wird, gibt es eine Öffnung in tiefere Ebenen, die den Tanz zu mehr als nur Bewegung werden lässt. Wenn das Ego verblasst wird das Wahre sichtbar.“ **Sabine Seume**

Kerstin Haaler: Seit ich denken kann, ist Tanz in verschiedenen Formen mein Hobby und darüber hinaus zunehmend eine große Ressource geworden. Er ist etwas Heilsames, er hilft mir, zu mir zu kommen, in mir zu Hause zu sein, er kann ein Kanal sein, auszudrücken, was nicht in Worte zu fassen ist, er macht mich freier und authentischer und lädt mich ein, Neues zu probieren. Ich konnte mir so manchen Schmerz schon wegtanzen ...
Ich gebe ihm seit einiger Zeit endlich wieder mehr Raum auch in meinem beruflichen Setting.

Worum geht es?

Es geht darum, **deinen eigenen Tanz zu erkunden, zu erweitern oder zu verändern:** Scheu, wild, zaghaft, mutig, laut oder leise, sogar ganz still - nur innerlich bewegt. Es geht darum, dich auszudrücken in Improvisationsaufgaben. Entstehen zu lassen, was auftaucht, zu erkunden, was dich (von) innen bewegt. Vielleicht dich selbst zu überraschen, was alles Tanz sein kann...

Tanz kann so vieles sein, Blätter im Wind, aufsteigender Rauch, Meeresswellen, Flügelzucken eines Insektes, Wolkenspiel, ein Pinselschwung. Tanz kann die Mimik eines Babys sein oder sich in den Falten eines alten Menschen spiegeln. Die Wurzeln eines Baumes zeugen von einem ausdrucksstarken Tanz in der Erde. Das Pulsieren jeder Zelle ist Tanz, genau wie ein Fischschwarm, ein Schneesturm und sogar die Kontraktion deines Herzens.

Tanz kann, wenn wir es uns erlauben, grotesk, bizarr oder furchteinflößend sein.

Er kann ein großes Abrocken oder sanftes Wiegen sein.

Tanz kann unspektakulär oder gigantisch sein...

Tanz kann in Allem sein, im Vergehen, wie im Neubeginn.

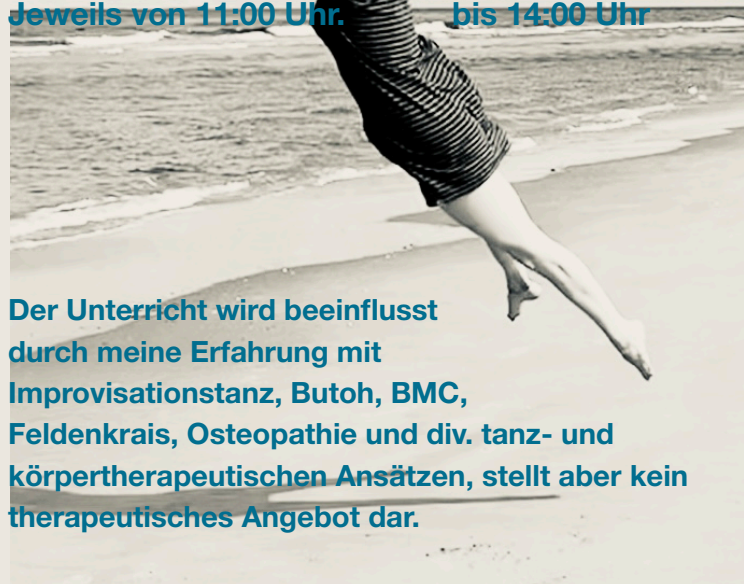
Tanzimprovisation-Workshops

September-Dezember 2024

Alle Termine sind einzeln buchbar, nur der Jahresausklang Sa+So gehören zusammen.

Termine: **Samstag, 14.09.2024**
Samstag, 12.10.2024
Samstag, 09.11.2024

Samstag + Sonntag 28.+29.12.2024, tanzend das Jahr ausklingen lassen.
Jeweils von 11:00 Uhr bis 14:00 Uhr



Der Unterricht wird beeinflusst durch meine Erfahrung mit Improvisationstanz, Butoh, BMC, Feldenkrais, Osteopathie und div. tanz- und körpertherapeutischen Ansätzen, stellt aber kein therapeutisches Angebot dar.

Damit das gelingen kann, braucht es einen Rahmen. Wir werden uns Zeit nehmen, anzukommen, warm zu werden in uns und miteinander. Wir werden mit verschiedenen, übergeordneten Themen spielen und experimentieren und mit Imaginationen arbeiten. Es soll ein Angebot sein, dich auf unterschiedliche Musiken und zu unterschiedlichen Anregungen frei zu bewegen.

Themen können z.B. sein:

Raum (erkunden, sich Raum nehmen, Bewegung auf verschiedenen Ebenen...), **Zeit** (Tempo/Dynamik/Spannung), **Veränderung** (Wachsen/ Verwandlung/ Erneuern), **Entfaltung** (Authentizität/ Kreativität), **Gegensätze** (Innen/Außen, Groß/Klein, Kraftvoll/zart, laut/leise...), **Form/Qualität** (rund/eckig/lang... weich, hart, zackig, verschnörkelt, undeutlich, stockend, ...), **Bezug/ Beziehungen** (z.B. Körperteile zueinander, tänzerischer Dialog mit PartnerIn, sich auf ein Thema/Bild beziehen...)

Voraussetzungen:

Da es nicht um Bewegungsabfolgen, Schrittkombinationen, Rhythmushalten oder gar Paartanz geht; nicht um richtig oder falsch, gibt es kaum Voraussetzungen. Es braucht außer der Lust und Freude zu tanzen, auch jenseits vom Partytanz, für einige, die bisher meist hinter verschlossenen Wohnzimmertüren getanzt haben, ein Quäntchen Mut und sonst nur bequeme Kleidung (Zwiebelschalenprinzip), evtl. Stoppersocken oder Tanzschlappchen, wenn es kälter wird, vielleicht eine Decke für ruhigere Teile, Wasser und nach der Anmeldung noch etwas neugierige Vorfreude.

Egal wie alt, wie trainiert und wie erfahren du bist, mach gerne mit.