

Freude durch Bewegung

Grundlagen der Tanzkunst

Was wir tun und lassen Wir betrachten Tanz als Kommunikation mittels guter Bewegung. Gute Bewegung ist leicht und macht Freude. Sie entsteht aus einer inneren Aktivität und einem sinnvollen Wechsel von Spannung und Entspannung. Wir erreichen dies durch zentrale Aktivierung in Form von Atmen und Leichtigkeit durch Kopfführung. Von diesem Selbst-Bewusstsein ausgehend treten wir mit anderen in Kontakt – unter anderem mit Bewegungen aus dem Standardtanz. Wir erkennen, wie dies zu gelebter Musikalität führt.



Was es bringt Durch unseren spielerischen Umgang mit wesentlichen Aspekten des Selbst wie Atem und Bewegung finden wir ganz nebenbei zu mehr Ganzheit. Wir schaffen Polaritäten, die der Orientierung dienen, und ein anatomisches Grundverständnis für Bewegung in Gelenken. Ganzheitlicher Selbstaussdruck und gute Bewegung als Alternative für äußere Anlässe zur Freude führen zu Präsenz und Gesundheit von innen.

Die angeblich „Talente“ vorbehaltene Musikalität erfährt ein jeder unmittelbar in Form von: Ja, Du selbst bist Musik. Viele der Tanzbezüge sind in abgeschwächter Form direkt im Paartanz anwendbar. Dort führen sie zu mehr Freiheit in der Bewegung sowie im Umgang miteinander. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Wer es bringt Ich, MarkusM, bin Mathematiker, Tänzer und Tanztheoretiker. Ich habe viele Jahre Erfahrung im Turniertanz, beschäftige mich aber insbesondere mit Grundlagen und systematischen Körperzugängen wie Bewegungsanatomie, Axis Syllabus, Feldenkrais, Alexandertechnik, Shiatsu, Qigong und klassischem Gesang.

Wann und wo es ist Wir treffen uns von **Sa, 20.07.2013, 12 Uhr**, bis **So, 21.07.2013, 16 Uhr**, in der „**Villa Pannonica**“, Villagasse 9, A-Wolfsthal bei Wien.

Die **Kosten** betragen 160 Euro pro Person inklusive *10 Stunden* Unterricht, Übernachtung im DZ mit Frühstück, zwei Mittagessen und ein Abendessen – in besonderer Villa-Atmosphäre.

Anmeldungen und Fragen einfach per Email an: **eMotion@MarkusM.de**

Ich freue mich auf Eure Teilnahme!

MarkusM