Spiraldynamik® Akademie AG | Südstrasse 113 | Schweiz-8008 Zürich

Kursausschreibung

Spiraldynamik® Einführungskurs vom SOLO- zum PAARTANZ| Gossau SG ab 11.08.2023

Veranstaltung

Beschwerden in Kniegelenken, Füßen, Hüftgelenken sind in der Tanz-Welt weit verbreitet. Cornelia Plüss und Carolyn Ohnesorge, beide mit Freude der bunten, vielfältigen Welt des Tanzens verbunden, vermitteln wie die Spiraldynamik die axiale Stabilität, die Durchlässigkeit im eigenen Körper, die Sensibilität zum Partner, die Geschmeidigkeit der Bewegung, das Gesund-erhalten der Gelenke und letztendlich die ästhetische Ausstrahlung fördert und das eigene Tanzen bereichert. Die Grundlagen der Spiraldynamik bilden die Basis für Synchronizität mit dem Partner, Führen und Folgen und finden ihre Anwendung im Gemeinschaftserlebnis in Kreis und Formation und freier Umsetzung von Bewegungsaufgaben. Die Freude an der Bewegung, der Musik und des Miteinanders ist ebenso ein zentraler Faktor dieses Kurses, wie das Verbinden deines Spiraldynamik-Wissens mit Tanz. Kurzreferate mit anschaulichen Bildern und Fallbeispielen, Mobilisationen und Bewegungsübungen und ihre Umsetzung in die breite Palette unterschiedlicher Tanzformen. Interaktiver Unterricht mit Raum für persönliche Fragen.

Kursinhalt

• Anatomischer Bauplan im Kontext von Evolution und Entwicklung • Ableiten der Spiraldynamik® Prinzipien • Überblick über das Bewegungs- und Therapiekonzept der Spiraldynamik® • Potential und Störungen des Bewegungssystems • Überblick über Ausbildung und Perspektiven (Akademie) • Aufzeigen der interdisziplinären Anwendung in Pädagogik, Alltag und Therapie sowie künstlerische Anwendungen: Körpersprache, Ausstrahlung und Charisma • Wahrnehmungsschulung: eigene Defizite erkennen und verändern • Integration in den Solo- und Paar-Tanz.

Kursziel

• Erkennen und Korrigieren unphysiologischer Bewegungsgewohnheiten im Tanz,
• Aufzeigen von Wegen aus tanzrelevanten Beschwerden im Bewegungssystem • Erweiterung und Verbesserung des Kommunikationsrepertoires im Tanzen mit Partner (von Arm-zu Bodylead) • Ein Plus an Stabilität und Durchlässigkeit • Steigerung der Freude am Tanzen

Voraussetzungen

Es sind keine tänzerischen Fähigkeiten nötig, jedoch die Begeisterung für Bewegung und Musik. Du fühlst Dich als „Solotänzer“ (alle Geschlechter sind damit angesprochen) denn Linedance, Kreistänze, Hiphop, Jazz und co. begleiten dich in deinem Leben. Sofern du bereits Paartanz Erfahrung hast wie in Hochzeitstanz, Discofox/Swing, West Coast Swing, Tango Nuevo, Latein, Boogie wirst Du deine Connection-Verbindung extrem optimieren und das Gefühl „ich spüre nicht was das Vis-à-vie „will“ oder „macht“ wird sich in Luft auflösen!

Leitung

Ohnesorge Carolyn, Diplom-Tanzpädagogin/Klavierlehrerin

Plüss Cornelia, Tanzsporttrainerin | Spezific 3D-Massage | Bewegungs- und Energie-Coach | iLifeSPA für Energieaufbau & Entgiftung

Daten und Zeiten

11.08.2023 | 18:30 - 21:00

12.08.2023 | 10:00 - 17:00

12.08.2023 | 19:00 - 21:00

Kursausschreibung

Spiraldynamik® Einführungskurs vom SOLO- zum PAARTANZ| Gossau SG ab 11.08.2023

13.08.2023 | 10:00 - 13:00

Kursadresse

Tanzschule Dancemove
Mooswiesstrasse 62
9200 Gossau SG
Tel:

Kurskosten

CHF 333.00 / € 300.00

Teilnehmerzahl

Min. 10 | Max. 24

Organisator

Spiraldynamik® Akademie AG
Südstrasse 113
8008 Zürich
Tel: +41 (0)43 222 58 68
akademie@spiraldynamik.com