

WORKSHOPS BEI TANZART

Zeitgenössischer Tanz*

Fr. 12.10. | 18 - 20 Uhr

Körpersprache im Tanz*

Sa. 13.10 | 14 - 16 Uhr

Ort: TanzART Atelier, Kirschau

Preis pro Workshop: 10 € / 8 € ermäßigt (*)

Mehr Infos „Zeitgenössischer Tanz“:

Entdecke die Verbindung zwischen Körper und Vorstellung im Tanz. Improvisationsübungen, die den gesamten Körper aktivieren und den Kopf dazu einladen, im Raum anzukommen und bewusst wahrzunehmen. Verstärke deine Sinne und die Verbindung zwischen Geist und Körper.

Mehr Infos „Körpersprache im Tanz“:

Wie oft denken wir, wir verstehen einander um dann festzustellen, dass man völlig aneinander vorbei redet? Körpersprache beeinflusst laut Wissenschaftlern 60 - 75 % eines Gespräches. Wäre es nicht schön, diese wichtige Sprache sprechen zu können und andere zu verstehen, egal was sie für eine Sprache sprechen? Wir lernen, wie wir mit unserem Körper Geschichten erzählen und dies vielleicht auch im Tanz widerspiegeln können.

Victoria McConnell ist eine amerikanische Tänzerin und Choreografin, die schon für und mit vielen internationalen Tanz-companies gearbeitet hat.

*gefördert durch Kulturraum Oberlausitz-Niederschlesien

kulturraum
oberlausitz-niederschlesien

Yoga-Workshops mit Anja Hensel aus München

Sa. 13.10. | 10 – 12 Uhr

So. 14.10. | 10 – 12 Uhr

Sa. 10.11. | 10 – 12 Uhr

So. 11.11. | 10 – 12 Uhr

Sa. 08.12. | 10 – 12 Uhr

So. 09.12. | 10 – 12 Uhr

Ort: TanzART Atelier, Kirschau

Gebühr ein Workshop: 18 € / 15 € (*)

Gebühr zwei Workshops am selben Wochenende: 32 € / 27 € (*)

Mehr Infos: Zu Yoga kam Anja, als sie ihr Leben umkrempelte: "Das war damals eher zufällig. Aber ich merkte schnell, dass es in mir etwas Magisches bewirkte. In dem Chaos, das größere Veränderungen mit sich bringen, brachte Yoga mich immer wieder zu mir selbst." Anja entschloss sich die 3-jährige JIVA/ANAND Yogalehrer München Ausbildung zu durchlaufen. Auf Reisen und Retreats durch Indien, Thailand und Europa probierte sie anschließend verschiedene Yogastile, lernte Tai Chi und übte sich in verschiedenen Pranayama- und Meditationstechniken. "Mir ist es ein Herzenswunsch, weiterzugeben und in Anderen zu bestärken, was ich erfahren durfte: Vertrauen in den eigenen Körper, Vertrauen in die eigene Kraft, Vertrauen in den eigenen Weg, erst recht, wenn der mal Kopf steht."



(*) = für TanzARTmitglieder, Kinder & Schüler