



Datenblatt

Titel: Tanzimprovisation – „Tanz vor der Form“

Ein Eintauchen in die ursprüngliche Qualität des Tanzes

Das bewusste Erleben von Bewegungen im Tanz verbessert unsere Körperwahrnehmung. Spontanes Improvisieren, ausgehend von einzelnen Körperabschnitten, lenkt unsere Aufmerksamkeit auf unsere ursprünglichen Bewegungen. Mit Hilfe kreativer Ideen, Neugierde und wiederentdeckter Freude am Tanzen verfeinern wir innerhalb der Gruppe unsere eigenen Bewegungsqualitäten und unseren ästhetischen Ausdruck.

Ziele:

Entdecken, Erproben und neu Erfinden des eigenen Tanz- und Bewegungsrepertoires, Erweiterung des tänzerischen Könnens unter künstlerisch-pädagogischen und persönlichkeitsbildenden Aspekten, Kreativitätseinfaltung, Sensibilisierung der Sinne, Förderung der ästhetischen Wahrnehmung, Förderung von Kommunikations- und Reflexionsfähigkeit

Inhalte:

Ganzheitliches, tänzerisches Körpertraining, spontanes, freies Tanzen in Verbindung mit Bewegungs- und Wahrnehmungsaufgaben, mentales Training mit anatomischen Vorstellungsbildern

Form und Methoden:

Bodystorming statt Brainstorming, Flusstraining unter Nutzung der Schwerkraft, Entspannung tiefer Muskelschichten und Neuausrichtung des Körpers, Raum-, Material- und Zeiterfahrungen, Partner-/Gruppenarbeit, Fantasieeinsatz

Zielgruppen:

Gruppe 1: Mädchen im Alter von 7 bis 12 Jahren

Gruppe 2: junge Frauen im Alter von 15 bis 20 Jahren

Maximale Gruppengröße:

7 bis 14 Teilnehmerinnen

Dauer:

von 1 Stunde bis 3 Stunden

Kosten:

10 € pro Person und Stunde + Fahrtkosten

Das Frauengesundheitszentrum führt das Projekt **MÄDCHENGESUNDHEIT STEIERMARK** in den Bezirken Deutschlandsberg, Graz, Hartberg und Leibnitz durch.

Unterstützt von





Ich biete mein Angebot in folgenden Bezirken an:

Graz und im Umkreis bis Bruck, Fürstenfeld, Leibnitz, Voitsberg

Qualifikationen:

Sozialpädagogin, Yogalehrerin, Integrative Tanzpädagogin I•TP®, ADHD-Trainerin, Fit-für-Österreich-Trainerin, zahlreiche Weiterbildungen zu den Themen Tanz und Körperarbeit (siehe www.koerpertanz/üermich/Ausbildungen)

Berufserfahrungen:

20-jährige, pädagogische Tätigkeit mit verbalen und non-verbalen Kommunikationsformen in den unterschiedlichsten Bereichen und Ebenen der Behindertenarbeit, seit 14 Jahren aktiv auf dem Weg des Yoga als Mittel zur Zentrierung, seit über 30 Jahren Beschäftigung mit Tanz als Mittel zur Erweiterung des künstlerischen und persönlichen Ausdrucks, selbständige Trainerin für Tanzimprovisation und Yoga seit 2009, tätig als Yogalehrerin in der betrieblichen Burnoutprophylaxe und innerhalb von Gesundheitsaktionen auf Gemeindeebene

Erfahrungen in der Arbeit mit Mädchen:

Tanzworkshops und Yogakurse innerhalb des schulischen Turnunterrichtes

Erfahrungen in der Arbeit mit Gruppen und im Abhalten von Workshops: Diverse Tanz- und Yogakurse, sowie Workshops mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen freiberuflich, sowie über Sportvereine und Betriebe (siehe www.koerpertanz.info/üermich/Projekte)

Kontaktdaten:

Name: Birgit Schumann-Jenko
Adresse: Konrad-Deubler-Gasse 7, 8010 Graz
E-Mail: koerpertanz@yahoo.de
Website: www.koerpertanz.info
Telefon: 0316/819245

Das Frauengesundheitszentrum führt das Projekt **MÄDCHENGESUNDHEIT STEIERMARK** in den Bezirken Deutschlandsberg, Graz, Hartberg und Leibnitz durch.

Unterstützt von

