



## Tanz + Bewegung

Dance Sessions	147
Modern, Steptanz, Jazz, Musical	147
Tanz International, Paartänze	149
Kreativer Tanz	156
Körperbewusstsein + Kampfkunst	158
Fitness + Specials	162
Tanz für Kinder + Jugendliche	163

Gerne berate ich Sie, welcher Kurs für Sie interessant sein könnte oder sich als weiterführender Kurs anbietet.

**Beratung: Ruth Golic**

Sprechzeit: Mo. 10.30– 12.30 Uhr

Tel. 089 - 16 75 072

[rgolic@freies-musikzentrum.de](mailto:rgolic@freies-musikzentrum.de)

Für Ihre Anmeldung nutzen Sie bitte das Formular ab Seite 182 oder melden Sie sich online an unter [www.freies-musikzentrum.de](http://www.freies-musikzentrum.de)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	15:00 - 15:50 Capoeira 4-6 Jahre T109 N.N.		10:00 - 11:30 Die Kraft der Kreistänze T353 Katja Leopoldsberger	
16:15 - 17:05 Kreativer Tanz ab 4 Jahren K800 Anna Chiara Goerig	16:00 - 16:50 Capoeira ab 6 Jahre T110 N.N.	18:30 - 19:45 NIA Classic T531 Chéraldin Frisch		18:00 - 19:00 Kathak T342 Aparajita Wiefsmüller
17:15 - 18:15 Streetjazz für Teenies L640 Angelica Di Sannio	18:30 - 20:00 Essence of Bellydance T338 - ab 20.2. Wiebke Würdig	18:30 - 19:30 Dança Negra T310 Roxana Jaffé		19:15 - 20:30 Bharatanatyam T344 Aparajita Wiefsmüller
18:15 - 19:45 Kreistanz – Tanzend in den Frühling/Sommer T350 Ursula Schnerr	18:30 - 20:30 Zurück zu mir (Bauch-)Tanz - ab 4.6. T337 Wiebke Würdig	19:45 - 21:15 Dança Negra T311 Roxana Jaffé		<b>Sonntag</b>
18:30 - 20:00 Dance Lab – Contemporary Dance T116 Anna Chiara Goerig	19:00 - 20:30 Qigong – Die 8 Baumübungen T410 Dieter Mayer	20:00 - 21:15 NIA Classic T532 Chéraldin Frisch	18:30 - 20:00 Yoga T510/T511 Claudia Saalmüller	19:00 - 21:00 Contact-Jam alle 2 Wochen Jam-Team

## Dance Sessions



### Contact Jam

Contact Jam ist eine Tanzform, die 2023 ihr fünfzigstes Jubiläum feiert. Jenseits von festen Schritten oder Figuren entstehen in gemeinsamer Improvisation immer wieder Momente von großer Freude, Tiefe und Erfüllung des Lebendigseins. Ein kurzes Warm-up erleichtert den Einstieg in den Tanz und das kreative Miteinander der Tänzer:innen. Teilnahme ist mit und ohne Vorerfahrung in Contactimpro möglich. Getanzt wird teilweise ohne, teilweise mit Musik. In Absprache mit der jeweiligen Betreuer:in des Abends kann Livemusik die Jam begleiten. Instrumente sind willkommen, ein Klavier ist vorhanden. *Aktuelle Informationen zu den einzelnen Abenden auf [www.freies-musikzentrum.de](http://www.freies-musikzentrum.de): Wer leitet das Warm-up, Special-Guests, Live-Musik.*

Ohne Anmeldung · Jam-Team · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · je 10,- € alle 2 Wochen · So. · 19.00 bis 21.00

## Modern, Steptanz, Jazz, Musical

### Steptanz – Singing Feet!

Anfänger:innen

Fred Astaire, Gene Kelly, die Tap Dogs oder tanzende Pinguine in Happy Feet. Steptanz ist manchmal elegant, manchmal frech, manchmal lässig – aber immer ansteckend. Spüren Sie die Magie Ihrer trommelnden Füße auf dem Holzboden und lassen Sie sich vom Steptanz mitreißen! Wir starten mit den Grundtechniken und setzen am Ende eine kleine Choreographie um. *Für Rückfragen 089-21 29 59 04. Getanzt wird ohne Stepschuhe! Anmeldung paarweise oder einzeln möglich. Mindeste Teilnehmerzahl 6*

T114 · Jana M. Dobrick · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 31,- € Ein halber Tag · Sa. · 2.3. · 15.00 bis 17.30 Uhr

T115 · Jana M. Dobrick · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 31,- € Ein halber Tag · So. · 30.6. · 15.00 bis 17.30 Uhr



## Dance Lab

### Contemporary Dance Basics

Ein Raum für alle, die sich für Bewegung interessieren und mehr über die Welt des zeitgenössischen Tanzes erfahren möchten. Wir arbeiten mit Körperbewusstsein, Kreativität, Ausdruck und Fantasie. Neben Bewegungsforschung, Improvisation und dem Erlernen/Tanzen kurzer Sequenzen experimentieren wir mit der spannenden Herausforderung, das Tanzmaterial selbst zu entwickeln. *Keine tänzerischen Vorkenntnisse erforderlich. Mindeste Teilnehmerzahl 6*

**T116 · Anna Chiara Goerig** · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 170,- €  
10 x · Mo. · ab 11.3. · je 18.30 bis 20.00 Uhr

**T117 · Anna Chiara Goerig** · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 74,- €  
Ein Tag · So. · 5.5. · 10.00 bis 17.00 Uhr

## Solo Jazzdance

### Schnupperkurs

Typische Jazzmoves, Improvisationen und eine erste Choreo zu Jazzmusik (der Shim Sham) stehen auf dem Programm! Jedes Alter, mit und ohne Tanzerfahrung. *Mindeste Teilnehmerzahl 5*

**T121 · Elina Vyzhmanavina** · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 44,- €  
Ein halber Tag · Sa. · 16.3. · 15.00 bis 18.30 Uhr



## Musical Flashdance

### Tanz – Gesang – Schauspiel

Flashdance als Film aus den 80er Jahren, und später das Musical dazu, beinhalten Tanz- und Lebensfreude pur! Alex, eine Stahlarbeiterin, träumt von einer Karriere als Tänzerin und gibt alles, um diesen Traum zu verwirklichen. Wir holen uns die Vibes und Moves der Eighties und singen und tanzen »Maniac«, »What a Feeling«, »Gloria«. Mittlere Tanzkenntnisse sind erwünscht, (einige Jahre Tanzunterricht, egal welcher Art), Gesangserfahrung darf sehr unterschiedlich sein, wir teilen den Gesang so ein, dass ihr dort eingesetzt werdet wo es für euch stimmt.

*Zum Abschluss am Sonntag um 16 Uhr dürfen Freunde, Eltern und Bekannte gerne Zuschauer unserer Performance sein. Mindeste Teilnehmerzahl 7*

**T122 · Gisela Ochsner-Brandl** · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 166,- €  
Ein Wochenende · 31.5.–2.6. · Fr 18–20, Sa 10–18, So 11–17 Uhr

## Tanz International, Paartänze

### Dança Negra – Lebensfreude pur

#### Leichter Einstieg

Im Tanz entdecken wir gemeinsam die Quelle, die uns Afrobrasilianer nährt: Lebenslust, in Bewegung umgesetzt. Wir beginnen mit Lockerungs- und Dehnungsübungen, spüren, wie wir mit jeder Kombination geschmeidiger werden und das Körpergefühl zunimmt. Lockere und fröhliche Samba- und afrobrasilianische Tanzfiguren sind wohltuend in ihrer Wirkung. Die Bewegungen richten den Körper auf, lösen Spannungen und berühren die Seele. Ausgleichende Übungen und eine Ruhephase runden diese schöne Stunde ab. *Mindeste Teilnehmerzahl 8*

**T310 · Roxana Jaffé** · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 133,- €  
16 x · Mi. · ab 21.2. · je 18.30 bis 19.30 Uhr

#### Leichter Einstieg und mit Vorkenntnissen

**T311 · Roxana Jaffé** · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 199,- €  
16 x · Mi. · ab 21.2. · je 19.45 bis 21.15 Uhr



## Samba und Afrobrasil



Samba – der nationale Tanz meiner Heimat Brasilien ist viel mehr als ein Tanz. Er ist Lebenslust, in Bewegung umgesetzt, er ist Leichtigkeit, fröhlich sein, lockerlassen und Spaß haben. Afrobrasil dagegen ist ein kraftvoller Tanz, der den afrikanischen Sklaven in Brasilien das Überleben während der Kolonialherrschaft ermöglicht hat. Dieser Tanz lehrt uns insbesondere, unsere blockierten Kräfte in positive Energie umzuwandeln. Die starke Ausdruckskraft und die Vielfalt der Bewegungen in Samba und Afrobrasil geben der Lebensfreude eine neue Dimension. Im Kurs werden beide thematisiert, erlernt und kombiniert.

*Samba: A dança nacional do meu país nativo Brasil é muito mais do que uma dança. É alegria de viver traduzida em movimento. Samba é leveza, alegria, se relaxar e se divertir. E o Afro Brasil: Uma dança forte, que possibilitou aos escravos africanos a sobrevivência no Brasil durante o domínio colonial. Esta dança nos ensina em particular, á transformar as nossas forças bloqueadas em energia positiva. O forte poder de expressão e diversidade de movimentos em ambas as danças dão a alegria de viver toda uma nova dimensão. No curso são ambas as danças tematizadas, ensinadas e combinadas.*  
Mindeste Teilnehmerzahl 6

**23HT316Z · Roxana Jaffé** · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 38,- €  
Ein halber Tag · Sa. · 17.2. · 10.00 bis 13.00 Uhr

**T316 · Roxana Jaffé** · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 38,- €  
Ein halber Tag · Sa. · 22.6. · 10.00 bis 13.00 Uhr

## Afrobrasil



für 60+

Suchen Sie nach einer unterhaltsamen Möglichkeit, mehr Bewegung in Ihren Alltag einzubauen? Als Brasilianerin schlägt mein Herz für Positivität und Leichtigkeit. Lassen Sie sich von mir anstecken und tanzen Sie los! Der afrobrasilianische Stil ist gesund und leicht erlernbar. Mit jeder neuen Schritt- und Figurenfolge trainieren Sie Ihr Gedächtnis, bringen Ihr Herz-Kreislaufsystem in Schwung und machen die Gelenke geschmeidig. Wetten, so viel Spaß hat Gesundheitsvorsorge schon lange nicht mehr gemacht?

Mindeste Teilnehmerzahl 6

**T317 · Roxana Jaffé** · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 38,- €  
Ein halber Tag · So. · 28.4. · 10.00 bis 13.00 Uhr

## Ritual Dance



Das wichtigste Ziel des Kurses liegt darin, Aspekte der eigenen Persönlichkeit die verloren gegangen, abgespalten oder verdrängt wurden, zurückzuholen und zu integrieren, damit wir wieder vollständig in der eigenen Kraft sein können. Traditionelle Göttertänze aus der alten afrobrasilianischen Kultur treten in Verbindung mit deinen archetypischen Qualitäten. Dieses verborgene Potential wird durch themenbezogene, gezielte Übungen in Verbindung mit intuitiven Bewegungen, das Abrufen von archetypischem Wissen, die Wiederentdeckung von eigenen Ritualen und die Aktivierung der Körper- und Herzintelligenz ans Tageslicht gebracht. Es entsteht eine hohe Energiefrequenz, die dich stärkt und deine Lebenskraft befreit.

*Bitte bequeme Kleidung und Schreibsachen mitnehmen. Im Kurs wird barfuß getanzt. Mindeste Teilnehmerzahl 6*

**T318 · Roxana Jaffé** · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 38,- €  
Ein Nachmittag · So. · 28.4. · 14.30 bis 17.30 Uhr

## Tango Argentino



Neulinge und  
Wiederauffrischer:innen

Ruth nimmt uns mit in die besondere Atmosphäre ihrer Heimat Argentinien. Tango wird in einer harmonischen Beziehung – zwischen führen und geführt werden – getanzt. Neben dem Lernen der Basisschritte und Figuren sind es Haltung, innige Umarmung und die besondere Verbindung mit der Musik, die das einzigartige Lebensgefühl des Tango Argentino entstehen lassen.

*Ruth nos trae el sentimiento del Tango de su tierra natal Argentina. El Tango se baila en un encuentro armónico entre guiar y ser guiado. A través de la postura, el abrazo, la comunicación y la música, se aprenden las figuras básicas y los adornos típicos de esta danza.*

Mindeste Teilnehmerzahl 6

**23HT330 · Ruth Golic** · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 75,- €  
Wochenende · Sa. 13.1. und So. 14.1. · je 15.00 bis 18.00 Uhr

**T330 · Ruth Golic** · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 75,- €  
Wochenende · Sa. 4.5. und So. 5.5. · je 15.00 bis 18.00 Uhr

## Swingpaartanz – Lindy Hop



Schnupperkurs, Anmeldung einzeln oder als Paar

Lindy Hop ist ein lockerer und lebensfroher Swingpaartanz aus den USA der 30er Jahre, bei dem viel improvisiert werden kann. Zusätzlich eine Gelegenheit, um mal wieder neue Leute kennenzulernen. Denn im Lindy Hop herrscht das Rotationsprinzip, d. h., die Tanzpartner:innen wechseln regelmäßig durch.



Vorkenntnisse nicht nötig. Bitte Tanzschuhe oder saubere Schuhe mit rutschiger Sohle mitbringen (keine Straßenschuhe). Mindeste Teilnehmerzahl 8

T333 · Elina Vyzhmanavina, Dominik Schlenker  
Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 55,- €  
Ein Nachmittag · So. · 9.6. · 14.30 bis 18.00 Uhr

## Swingpaartanz – Balboa



Schnupperkurs, Anmeldung einzeln oder als Paar



Balboa ist ein eleganter Swingpaartanz aus den USA der 30er Jahre, der auf sehr schnelle Swingmusik (ab 180 BPM = beats per minute!) getanzt wird. Kleine Schritte, feine Bewegungen und eine relativ enge Tanzhaltung zeichnen den Tanz aus.

Für jedes Alter, mit und ohne Tanzerfahrung. Bitte Tanzschuhe oder saubere Schuhe mit rutschiger Sohle mitbringen (keine Straßenschuhe). Mindeste Teilnehmerzahl 8

T334 · Elina Vyzhmanavina, Dominik Schlenker  
Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 55,- €  
Ein Nachmittag · Sa. · 29.6. · 14.30 bis 18.00 Uhr

## Orientalischer Tanz



Anfänger:innen und Fortgeschrittene



Der Workshop beginnt mit Übungen aus Stretching und Hatha-Yoga, einer idealen Ergänzung um den Körper auf den Tanz vorzubereiten, denn bewusstes Wahrnehmen der einzelnen Körperpartien sind sowohl Elemente des Yoga als auch des Bauchtanzes. Beim Bauchtanz kommen dann verbindende, weich fließende, kraftvolle und vibrierende Element, orientalische Musik und Rhythmen, sowie eine gehörige Portion Weiblichkeit hinzu. Wir üben Grundbewegungen und Grundschriffe sowie

leichte Variationen, des orientalischen Tanzes und fügen diese zu einer kleinen Choreografie zusammen. Während sich die Anfänger:innen dabei voll auf die Basisbewegungen konzentrieren dürfen, bekommen fortgeschrittene Teilnehmer:innen zusätzliche Aufgaben wie schöne Arme, Layering mit Shimmy, usw. In kurzen Verschlaufpausen gibt es dann auch noch jede Menge Hintergrundwissen über den Tanz und sein Mutterland Ägypten. Der Workshop endet mit entspannenden Körperübungen. Mindeste Teilnehmerzahl 6

T335 · Eva Stehli-Attia · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 43,- €  
Ein Nachmittag · So. · 3.3. · 13.00 bis 17.00 Uhr



## Orientalischer Tanz – Bauchtanz



Schnupperkurs

Raks Sharki heißt der Orientalische Tanz auf Arabisch, in der westlichen Welt auch als Bauchtanz/Bellydance bekannt. Typisch für ihn sind anmutige, weiche und fließende Bewegungen, die mit kraftvollen, vibrierenden Elementen ergänzt werden. Viele gehen vom Beckenbereich aus, doch erst mit dem ganzen Körper entwickeln Tänzer:innen ihre volle Präsenz. Traditionell dient der Tanz dem sozialen Miteinander ebenso wie der Gesundheit oder der Vorbereitung von Aufführungen. Probieren Sie eine wunderbar sinnliche Form der Freizeitgestaltung aus. Mindeste Teilnehmerzahl 6

23HT336 · Eva Stehli-Attia · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 36,- €  
Ein Nachmittag · So. · 4.2. · 14.00 bis 17.00 Uhr

## Zurück zu mir



Mehr Weiblichkeit, Selbstliebe und Akzeptanz durch (Bauch-)Tanz

In unserem Kulturkreis sind der Kopf und der Körper meist voneinander abgespalten. Das Becken und der Beckenboden sind oft immer noch Tabuzonen. Es gilt das Schönheitsideal des flachen Bauches. Durch diese Entfremdungen finden wir kaum Zugang zu uns und unserer Weiblichkeit, die Kraft der weiblichen Energie wird nicht erkannt und gelebt. Es mangelt uns an Selbstliebe, Erdung, Anbindung und Vertrauen. Über die Arbeit mit dem gesamten Körper und vor allem dem Beckenraum, dem Erspüren, dem Tanz, der Gemeinschaft der Frauen, können neue Ressourcen entdeckt werden und somit unsere einzigartigen Körper wirklich bewohnt und belebt werden. Nur für Frauen. Wir tanzen in bequemer Kleidung. Mindeste Teilnehmerzahl 6

T336 · Wiebke Würdig · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 74,- €  
Ein Tag · Sa. · 20.4. · 10.00 bis 17.00 Uhr

T337 · Wiebke Würdig · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 136,- €  
6 x · Di. · ab 4.6. · je 18.30 bis 20.30 Uhr



## Essence of Bellydance – neue ganzheitliche Methode

Für Frauen und weiblich gelesene Personen

Hier geht der sinnliche Bauchtanz eine harmonische Verbindung mit Pelvic Floor Integration (Beckenboden-Integration) sowie aktuellen Awareness- und Bodywork-Techniken ein. Die leicht verständliche, ganzheitliche Methode ermöglicht es uns, die Bewegungen zu begreifen, zu eigen zu machen und dann individuell aus dem Inneren heraus zu tanzen. Das Becken wird belebt, der Beckenboden natürlich integriert, die Wirbelsäule wird mobiler. Nach und nach gehen wir von den Basisbewegungen des Bauchtanzes zu komplexeren Bewegungen über, die wir schließlich als Choreographie zusammensetzen können.

*Wir tanzen in bequemer figurnaher Kleidung, gerne mit einem Tuch für die Hüften. Getanzt wird barfuß, mit Strümpfen oder Tanzschlappchen mit Leder- sohle. Mindeste Teilnehmerzahl 6*

**T338 · Wiebke Würdig** · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 170,- €  
10 x · Di. · ab 20.2. · je 18.30 bis 20.00 Uhr

## Pussy Yoga meets Essence of Bellydance



Für Frauen und weiblich gelesene Personen

Beckenbodenintegration die Spaß macht, entspannt und dir mehr Lebensqualität schenkt! Bei Pussy Yoga und Essence of Bellydance verbinden wir durch Wahrnehmungsübungen Körper und Geist. Die Übungen werden dir helfen, wirklich in deinem Körper anzukommen. Ein bewusster Beckenboden schenkt dir mehr körperliches Wohlbefinden, ein neues Selbstbewusstsein, seelische Ausgeglichenheit und eine tiefere Verbindung zu dir selbst. Als großes Muskelgeflecht ist er idealerweise mit dem gesamten Körper verknüpft und wie sich diese Verknüpfung anfühlen kann, erproben wir spielerisch im Tanz. Essence of Bellydance kombiniert Bauchtanz mit Beckenbodenwissen. *Mindeste Teilnehmerzahl 6*

**T341 · Wiebke Würdig** · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 43,- €  
Ein halber Tag · Sa. · 9.3. · 10.00 bis 14.00 Uhr

## Kathak – Geschichten tanzen

Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

Dieser nordindische Tanzstil hatte seinen Ursprung im erzählenden Tempeltanz und feierte später, an den Höfen der Moghul-Herrscher, einen ersten Höhepunkt. Im Laufe der Jahrhunderte lösten Liebe und Liebesgeschichten die ursprünglichen religiösen Liederthemen ab. Heute begeistert Kathak als Bestandteil vieler Bollywood-Filme Menschen in aller Welt. Besonders faszinierend sind die Schrittfolgen und Pirouetten: Bis zu 150 Glöckchen am Fußgelenk lassen die rhythmischen Fußbewegungen zum eigenen mitreißenden Instrument werden. Im Workshop lernen wir Grundhaltung, erste Armbewegungen, Schlussposen, Akzentsetzungen mit Kopf und Augen, sowie Pirouetten-Techniken. *Getanzt wird barfuß. Mindeste Teilnehmerzahl 6*

**T342 · Aparajita Wießmüller** · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 69,- €  
6 x · Fr. · ab 15.3. · je 18.00 bis 19.00 Uhr

**T343 · Aparajita Wießmüller** · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 38,- €  
Ein halber Tag · Sa. · 8.6. · 11.00 bis 14.00 Uhr



## Bharatanatyam – für Fortgeschrittene

Repertoire Studium

Wir wiederholen und vertiefen das Repertoire dieser klassischen südindischen Tanzform: Zum Aufwärmen üben wir die Grundschriffe. Dann folgen Alarippu, Todiäm oder Jathiswaram und andere Reintanz-Stücke sowie die erzählerischen, dramatischen Tänze wie das Sabdam, Varnam oder Bhavanyastakam. Außerdem arbeiten wir weiter am Madhurashtakam – einer Lobpreisung von Lord Krishna, Gott in menschlicher Gestalt nach dem hinduistischen Glauben. *Mindeste Teilnehmerzahl 5*

**T344 · Aparajita Wießmüller** · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 237,- €  
14 x · Fr. · ab 15.3. · je 19.15 bis 20.30 Uhr

## Bharatanatyam – Indischer Tanz für Anfänger



Mindeste Teilnehmerzahl 6

**345 · Aparajita Wießmüller** · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 38,- €  
Ein halber Tag · Sa. · 13.7. · 11.00 bis 14.00 Uhr

## Tanzend in den Frühling und Sommer

Für Frauen und weiblich gelesene Personen

Meditative Kreistänze unterstützen und begleiten unseren Alltag, unseren Lebensweg. Mit Tänzen für die Kraft des Neubeginns im Frühling und der Schönheit, Reife und Fruchtbarkeit des Sommers möchte ich euch einstimmen, das Leben mit Musik und Tanz zu feiern. Der Tanzkreis schafft Verbundensein in Freiheit! *Mindeste Teilnehmerzahl 8*

**T350 · Ursula Schnerr** · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 127,- €  
10 x · Mo. · ab 4.3. · je 18.15 bis 19.45 Uhr

## Die Kraft der Kreistänze

Gemeinsam eintauchen in die Kraft der kulturellen Kreistänze. Alles ist ganz einfach und leicht. Jeder, egal ob Jung oder Alt, ist im Kreis herzlich willkommen



men hier mitzumachen. Kreistänze haben meditativen, heilsamen und transformierenden Charakter. Die Kreistänze besitzen die Fähigkeit, uns wieder in unsere Kraft zu führen, in unsere Ruhe und Mitte zu finden, unsere Energie wieder in Fluss zu bringen. Durch einfache, harmonische und fließende Bewegungen. Es ist alles ganz einfach und bedarf keinerlei Vorkenntnissen ... und vor allem macht es Freude und zaubert ein Lächeln ins Gesicht.

*Mindeste Teilnehmerzahl 6*

**T352 · Katja Leopoldsberger** · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 31,- €  
Ein Nachmittag · Sa. · 9.3. · 14.30 bis 17.30 Uhr

**T353 · Katja Leopoldsberger**  
Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 170,- €  
10 x vormittags · Do. · ab 7.3. · je 10.00 bis 11.30 Uhr

## Kreativer Tanz

### Dance Theater – Play and Research \*

Wir spielen mit Text und Bewegung. Übungen, die aus dem Physical Theatre kommen, die Suche nach neuen Ausdrucksmöglichkeiten, die Begegnung zwischen Körperlichkeit und Theatralität: das erwartet dich in diesem Kurs.

*Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.*

*Das Einzige, was du mitbringen solltest, ist Neugierde, Offenheit und Lust, dich auf das Spielen einzulassen.*

*Mindeste Teilnehmerzahl 6*

**T360 · Anna Chiara Goerig** · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 69,- €  
Ein Tag · So. · 12.5. · 10.00 bis 17.00 Uhr

### Lebe deinen Tanz – Tanz dein Leben \*

In den Tanzseminaren, die ich leite, habe ich im Laufe der Jahre festgestellt, dass ein Mensch so tanzt, wie er lebt. Diese Widerspiegelung ist in diesem Kurs unser Hauptwerkzeug. Gezielte Übungen und Anregungen unterstützen eine Lösung und bieten die Möglichkeit, neue Aspekte des eigenen Tanzes und somit des eigenen Lebens zu erfahren. Wir finden die Leichtigkeit in der Bewegung wieder, lernen, uns dem Boden hinzugeben und Vertrauen zu haben. Wie tanzt du? Kennst du den Tanz als schönen, kraftvollen und spielerischen Weg zu dir selbst?

In deinem Tanz kann die Lebenskraft frei und ungehindert durch dich hindurch strömen. Er wird zum Heilmittel und du erfährst die Freude, die es bedeutet, deine eigene Wahrheit zu tanzen. Dein Leben. Eine einmalige und wertvolle Erfahrung. *Mindeste Teilnehmerzahl 6*

**T375 · Roxana Jaffé** · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 74,- €  
Ein Tag · Sa. · 27.4. · 10.00 bis 17.00 Uhr

### Adamáre – dein Seelentanz \*

Das Wort Adamáre kommt aus dem Lateinischen und bedeutet »sich verlieben, innig lieben, sich mit der Liebe verbinden«. Der Seelentanz Adamáre ist vollkommen frei von festgelegten Tanzformen und kommt direkt aus dem Herz-Raum. Es ist eine Art zu tanzen, die deiner Seele erlaubt, sich durch deinen Körper auszudrücken. Sie führt die Bewegungen, Gesten und Haltungen

aus, die es braucht, damit du in Harmonie mit deinem inneren Kern bist – und ich helfe dir mit meiner Intuition und tänzerischen Erfahrung, den Weg in diese Bewegungsqualität zu finden. So können bewusste oder unbewusste Themen gelöst werden, die der Verbindung mit deinem Wesenskern im Weg stehen. Es ist ein Gefühl des Verliebtseins, der Freiheit und der Kraft. Ein Gefühl des »Nach Hause Kommens«. *Mindeste Teilnehmerzahl 6*

**23HT376Z · Roxana Jaffé** · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 38,- €  
Ein Nachmittag · Sa. · 17.2. · 14.30 bis 17.30 Uhr

**T376 · Roxana Jaffé** · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 38,- €  
Ein Nachmittag · Sa. · 22.6. · 14.30 bis 17.30 Uhr



### Butoh-Tanz \*

Ein phantasievoller, sinnlicher Tanz, der sehr unterschiedliche Ausdrucksformen haben kann. Die noch junge Tanzkunst aus Japan verbindet asiatische Philosophien und Bewegungskünste mit modernem europäischen Tanztheater. Die individuelle Ausdrucksfähigkeit wird durch die Hingabe an poetische Bilder und naturverbundene Themen gestärkt. Im Butoh-Tanz gibt es keine richtigen und falschen Bewegungen, er gleicht einer Abenteuerreise, die sowohl Freude als auch Überraschungen bieten kann. Urte Gudian hat bei Eiko und Koma in den 1980er Jahren den Butoh-Tanz kennen und lieben gelernt und seitdem darauf aufbauend ihren eigenen Stil entwickelt. Ihr Tanz verbindet meditative Konzentration mit spielerischer Leichtigkeit und Sinnlichkeit. *Mindeste Teilnehmerzahl 5*

**T390 · Urte Gudian** · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 87,- €  
Ein Tag · Sa. · 27.4. · 10.00 bis 17.00 Uhr

### Kreativer Tanz und kreative Stimme \*

**Neue Ausdrucksmöglichkeiten im Tanzen, Sprechen, Singen**

Mit dem modernen kreativen Tanz, Atem- und Qigong-Übungen sind wir achtsam und verspielt und erfahren neue tänzerische Ausdrucksformen mit den



Klang- und Resonanzräumen unseres Körpers (Brustkorb, Beckenraum, Kopf, ganzer Körper). Ohne Leistungsdruck oder Angst vor »falschen« Tönen erforschen wir den Zusammenhang zwischen Muskelspannungen und -entspannungen, feinen Schwingungen und dem Stimmklang. So lernen wir die Stimme über Bewegung und Atmung auf natürliche Art zu entfalten. Die Einheiten der ruhigen Körperwahrnehmung, der Kreativität und dynamischen, formenden Bewegung, dem bewussten und feinen Umgang mit Klängen und dem Öffnen der Resonanzräume sowie dem kräftigen Singen wechseln sich ab und ergänzen einander. *Mindeste Teilnehmerzahl 5*

**T392 · Urte Gudian** · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 87,- €  
Ein Tag · So. · 28.4. · 10.00 bis 17.00 Uhr

## Einführung in die Labanmethode



### Spielwiese für neue Bewegungen und Tanz

Unser Alltag ist geprägt von automatischen Bewegungen, die im Menschen unbewusst ablaufen. In diesem Workshop erkennen wir diese Automatismen und entwickeln tänzerische Bewegungen aus uns selbst heraus. Ein wunderbares Hilfsmittel dafür sind die Bewegungsthemen des Choreografen und Forschers Rudolf von Laban, der die Komplexität der Bewegungen mit den einzelnen Zutaten eines Rezeptes vergleicht. Wir beginnen mit einem entspannten Warm-up am Boden nach Bartenieff, bringen dabei die Energiebahnen zum fließen und trainieren sanft die Gelenke sowie die eigene Beweglichkeit. Im Hauptteil bewegen wir uns gemeinsam durch den Raum und lernen – behutsam angeleitet und musikalisch untermalt – ein bis zwei Bewegungsthemen von Laban kennen. Dabei entdecken wir den Spaß an der Bewegung (wieder) und vor allem, welche Vielfalt in uns steckt! Eine kleine Improvisation in der Gruppe zu einem Thema rundet den Workshop ab.

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Für Alle, die die Labanmethode kennenlernen möchten. *Mindeste Teilnehmerzahl 6*

**T395 · Valentina Horch** · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 31,- €  
Ein halber Tag · So. · 17.3. · 10.00 bis 13.00 Uhr

## Körperbewusstsein + Kampfkunst

Im Qigong und Taiji betonen wir das rhythmische pulsieren, den inneren Flow und ein stimmiges Timing. Sobald wir uns eingegroovt haben, können wir alle Körpersysteme (Organe, Muskeln, Faszien) zum mitschwingen motivieren. Erfahrungsgemäß lösen sich dann viele Verspannungen wie von selbst und wir können wieder durchatmen.



## Qigong – die acht Baumübungen

Zu stehen wie ein Baum ist eines der ursprünglichsten Bilder im Qigong und Taiji. Von ihm können wir lernen, uns gut zu verwurzeln und dann zum Himmel zu streben. Die acht Übungen zeigen uns wie wir innerlich wachsen, wirkende Kräfte wandeln, Früchte bilden, reifen und später ernten können. Ergänzend werden wir die Übungsreihe mit sehnstärkenden Übungen, die uns fit für den Sommer

machen. Trotz des intensiven Übens werden wir genügend Zeit für Ruhe und Entspannung finden. *Mindeste Teilnehmerzahl 6*

**T410 · Dieter Mayer** · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 203,- €  
12 x · Di. · ab 12.3. · je 19.00 bis 20.30 Uhr

## Atem Bewegung Bewusstsein



Dieses somatische Bewegungstraining dient als Basis für jede Art der Körperschulung, entwickelt den gesunden Umgang mit dem Körper beim Musizieren und Tanzen und ist zudem ein effektives Tool für Stressreduktion und Resilienz. In Theorie und Praxis wird ein tiefes Verständnis für die eigene Anatomie und die verschiedenen Körpersysteme vermittelt. Das Ziel ist die körperliche Erfahrung von Erdung und Stabilität, Aufrichtung und Größe, Präsenz und Bewegungsfreiheit, insbesondere die Fähigkeit aus der eigenen Mitte heraus zu handeln. Du lernst, auf die Intelligenz deines Körpers zu hören, Bewegungen aus dem inneren Spüren heraus zu organisieren und somit den Raum für Regeneration und Selbstorganisation zu geben. Mit deiner inneren Natur, nicht gegen sie, kannst du Bewegungsmuster, die zu Schmerz und Verletzungen führen, lösen und Wege für einen stressfreien Umgang mit deinem Körper finden. *Mindeste Teilnehmerzahl 6*

**T430 · Veronica Fischer** · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 74,- €  
Ein Tag · So. · 10.3. · 10.00 bis 17.00 Uhr





## Biodanza – das Leben in Bewegung



Biodanza (gr. Bios=Leben, span. Danza=Tanz) ermöglicht uns durch Bewegung, Musik und menschliche Begegnungen, unser Denken, Fühlen und Handeln in Einklang zu bringen. So finden wir in unsere Mitte zurück und verbinden uns neu mit der Kraft des Lebens. Entwickelt wurde das Biodanza-System von dem südamerikanischen Psychologen und Anthropologen Rolando Toro. Es basiert auf anthropologischen Studien über Tanz und alte Festrитуale sowie auf aktuellen Erkenntnissen der Neurowissenschaften. Altersunabhängig und für alle Menschen geeignet.

*Mindeste Teilnehmerzahl 5*

**23HT499 · Marina Bacchella, Maura Rodenberg-Ruiz**  
Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 51,- €  
Ferientermin · Sa. · 17.2. · 10.00 bis 14.30 Uhr

**T498 · Marina Bacchella, Maura Rodenberg-Ruiz**  
Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 51,- €  
Ein halber Tag · Sa. · 13.4. · 10.00 bis 14.30 Uhr

**T499 · Marina Bacchella, Maura Rodenberg-Ruiz**  
Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 51,- €  
Ein halber Tag · Sa. · 22.6. · 10.00 bis 14.30 Uhr

## Body and Soul Dance



Im freien Tanz erforschst du innere Landschaften und neue Bewegungsqualitäten, die dich ganzheitlich stärken und unterstützen. Über Embodiment Übungen aus dem Tanz der Archetypen schaffen wir neuen Raum, um innere Türen zu deinem Tänzerpotenzial zu öffnen. Im Workshop wirst du innere Kraftbilder erforschen, sie in deinem Tanz ausdrücken und im Körper ankeren. Erfinde deine eigenen Bewegungen zu archetypischen Haltungen und erlebe ihr großartiges Potenzial. Freue dich auf eine spielerische Reise zu deinen inneren Kraftquellen und Möglichkeiten, flexibler und kreativer auf Impulse und Herausforderungen im Außen zu reagieren. *Mindeste Teilnehmerzahl 6*

**T501 · Anja Bürk-Deharde** · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 74,- €  
Ein Tag · Sa. · 2.3. · 10.00 bis 17.00 Uhr

## Alexander-Technik in Tanz und Bewegung



... überraschend anders!

Wir entdecken neue Leichtigkeit, Beweglichkeit, Ausdrucksqualität, feinere Balance, Präsenz und Gelassenheit, indem wir gewohnte (meist unbewusste) Muster für einen Moment weglassen. Der natürlichen Anatomie folgend, gelangen wir zu mehr Freiheit im Kopfgenick: Diese wirkt sich positiv auf alle Aspekte unseres Seins und unsere Gesamtkoordination aus. Der Kurs führt

spielerisch in die Alexander-Technik ein. Wir experimentieren mit einfachen Bewegungen wie Losgehen, Stehen, Arm heben etc., überprüfen unser eigenes Körperbild (Bodymapping) und wenden Alexander-Technik auf Tanzschritte, Bewegungsfolgen und freien Tanz an.

*Interessierte aller Bewegungs- und Tanzstile sind willkommen, auch mit persönlichen Fragen und Anliegen. Mindeste Teilnehmerzahl 6*

**23HT450 · Jana M. Dobrick** · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 47,- €  
Ein Tag · Sa. · 24.2. · 10.30 bis 15.30 Uhr

## Cat Stretch



**Einführung in Somatic Education (Hanna)**

*Die Übungen sind für die tägliche Praxis zu Hause geeignet.*

*Mindeste Teilnehmerzahl 6*

**T504 · Manuela Krauz** · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 38,- €  
Ein halber Tag · Sa. · 16.3. · 10.30 bis 13.30 Uhr

## Feldenkrais



Leben ist Bewegung. Die Feldenkrais-Methode bietet eine Chance, die Vielfalt und Qualität unserer ursprünglichen Bewegungsmöglichkeiten wieder ans Licht zu bringen. Übungen und Bewegungsabläufe im Liegen, Sitzen und Stehen werden auf ruhige, meditative Weise ausgeführt. Der Atem spielt dabei eine große Rolle. Die bewusste Wahrnehmung schafft die Voraussetzung, sich auch im Alltag für gesündere und angenehme Bewegungen zu entscheiden. Ein gesteigertes Empfinden von Stille, Ruhe und Präsenz stellt sich ebenso ein wie ein intensiveres Lebensgefühl. *Mindeste Teilnehmerzahl 6*

**T505 · Manuela Krauz** · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 38,- €  
Ein halber Tag · So. · 16.6. · 10.30 bis 13.30 Uhr

## Yoga

**Yogis mit und ohne Erfahrung willkommen**

In dieser Yogastunde verbinden wir sanfte Sequenzen mit aktivem Vinyasa Yoga, um die Muskulatur zu kräftigen und zu dehnen, aber auch um in die Ruhe zu finden und aufzutanken. Ergänzt wird die Yogapraxis durch Achtsamkeits- und Meditationsübungen, die sich positiv auf unser Nervensystem und die Atmung auswirken. *Mindeste Teilnehmerzahl 6*

**T510 · Claudia Saalmüller** · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 119,- €  
7 x · Do. · ab 7.3. · je 18.30 bis 20.00 Uhr

**T511 · Claudia Saalmüller** · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 136,- €  
8 x · Do. · ab 6.6. · je 18.30 bis 20.00 Uhr

## Dance Yoga – Feel the flow



Mit verschiedenen Yoga Übungen und Posen schaffen wir Sequenzen, in denen wir uns frei bewegen und mit der Musik grooven können. Alles was du brauchst ist Lust, deinen Körper zu spüren und Spaß an der Bewegung. Ganz nebenbei trainieren wir Kraft, Atmung und Flexibilität – Let's flow!

*Mindeste Teilnehmerzahl 6*

**T513 · Anna Chiara Goerig** · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 38,- €  
Ein halber Tag · So. · 14.4. · 10.00 bis 13.00 Uhr



## Fascial Flow Training



### Den inneren Körper zum Fließen bringen

Eine spielerisch-tänzerische Entdeckungsreise in die Matrix der Faszien. Für alle Bewegungs- und Tanzinteressierten, die den Körper im Körper kennenlernen, Spannungen lösen und ihre Körperwahrnehmung und ihr körperliches, tänzerisches Ausdrucksspektrum erweitern und steigern wollen. Entwickelt wurde diese Form des Faszientrainings von der Choreographin und Heilpraktikerin für Psychotherapie Yvonne Pouget. Nonverbale direkt-systemische Kommunikation öffnet im Workshop einen Raum für ganzheitliche Begegnung. In der tänzerischen Improvisation erblühen aus den in den Faszien gespeicherten Einschreibungen und Erinnerungen Bilder voll berührender Poesie. Der Workshop ist für alle Level offen. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, es reicht die Lust, die Sinnlichkeit und Lebensfreude des zweiten Körpers, der untrennbar an das Nervensystem und die Emotionen gekoppelt ist, erkunden und sich in Bewegung ganzheitlich seelisch-körperlich-geistig erspüren und ausdrücken zu wollen.

*Der Workshop ist für alle Level offen. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es reicht die Lust, die Sinnlichkeit und Lebensfreude des zweiten Körpers, der untrennbar an das Nervensystem und die Emotionen gekoppelt ist, erkunden und sich in Bewegung ganzheitlich seelisch-körperlich-geistig erspüren und ausdrücken zu wollen. Mindeste Teilnehmerzahl 6*

**T514 · Yvonne Pouget** · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 74,- €  
Ein Tag · So. · 21.4. · 10.30 bis 17.30 Uhr

## Fitness + Specials

### Rhythm meets Function



#### Fühlend verstehen – verstehend fühlen

In vielen Kursen am Freien Musikzentrum könnt ihr über den Körper ein Rhythmusgefühl entwickeln. Umgekehrt könnt ihr euer rhythmisches Empfinden nutzen, um euch leichter, effizienter und schwingvoller zu bewegen. Dazu braucht ihr nur ein paar simple Power-Response-Leitlinien und spielerische Elemente aus Qigong, Taiji und Kampfkunst. Dieser Kurs richtet sich an alle Musizierenden, Tanzenden und körperlich Trainierenden, die ihre Bewegun-

gen fühlend verstehen und verstehend fühlen wollen. Freu dich auf einen Tag voller Groove, Spaß und wohlndosiertem Input. *Mindeste Teilnehmerzahl 6*

**23HT525 · Dieter Mayer** · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 36,- €  
Ein halber Tag · Sa. · 3.2. · 10.00 bis 13.00 Uhr



### NIA Classic

Nia ist Tanz, Fitness und Gesundheit. Es verbindet östliche und westliche Tanzformen. Modern Dance und Jazzdance, Tai-Chi, Taekwondo, Aikido, Yoga, Feldenkrais und Alexander-Technik werden hier integriert. Tanz und Bewegung werden von abwechslungsreicher Musik begleitet. Nia bietet Freiheit und Achtsamkeit im Umgang mit dem Körper. Neben verbesserter Körperhaltung und Koordination sorgt Nia für mentale Balance und aktiviert die Selbstheilungskräfte. Der Wechsel zwischen meditativen Entspannungsphasen und rhythmischer tänzerischer Bewegung sorgt für eine positive Ausstrahlung und mehr Lebensfreude! Dancing through your life and open your heart. *Nia ist altersunabhängig und für jede/n geeignet. Mindeste Teilnehmerzahl 6*

**T531 · Chéraldin Frisch** · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 200,- €  
13 x · Mi. · ab 13.3. · je 18.30 bis 19.45 Uhr

**T532 · Chéraldin Frisch** · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 200,- €  
13 x · Mi. · ab 13.3. · je 20.00 bis 21.15

## Tanz + Bewegung für Kinder + Jugendliche

### Kreativer Tanz

#### Ab 4 Jahren

Laufen, hüpfen, springen, drehen – hier gibt es viel Raum, um die natürliche Bewegungsfreude auszudrücken! Verschiedene Geschichten werden mit Musik umgesetzt und dabei ganz nebenbei u. a. Koordination und Musikalität gefördert. *Mindeste Teilnehmerzahl 6*

**K800 · Anna Chiara Goerig** · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 136,- €  
12 x · Mo. · ab 4.3. · je 16.15 bis 17.05 Uhr



### Streetjazz für Teenies und Jugendliche

Funky Groove, gute Laune, Spaß und Freude am Tanzen! Moves zu trendiger Musik! Der Unterricht ist in zwei Phasen gegliedert: Im ersten Teil machen wir Warm-up und Dehnübungen, im zweiten Teil lernen und tanzen wir eine Choreographie. Durch die Mischung verschiedener Stilrichtungen und Elementen aus dem Video-Clip, Hip-Hop, Zeitgenössischem, Modern und Jazz sind den Moves keine Grenzen gesetzt. Just come and dance! *Mindeste Teilnehmerzahl 6*

L640 · Angelica Di Sannio · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 69,- €  
6 x · Mo. · ab 4.3. · je 17.15 bis 18.15 Uhr

### Modern Dance – Floorwork Basics für Jugendliche ✱

In diesen Kurs für Jugendliche entdecken wir die faszinierende Verbindung zwischen Körperbewegung und Raum. Wir lernen modernen Tanztechniken mit Akrobatik und Bodenübungen zu verschmelzen. Sei dabei und tanze mit mir! *Mindeste Teilnehmerzahl 6*

L642 · Anna Chiara Goerig · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 37,- €  
Ein halber Tag · Sa. · 13.4. · 15.00 bis 18.00 Uhr

**ROLFING®**  
**Strukturelle Integration**

Eine wirkungsvolle Faszien-Methode für Sie!



Dr. Ida Rolf  
Institute  
Europe



Unsere **Meet ROLFING®** Einführungskurse  
finden jeweils Samstag und Sonntag statt:

**24. – 25.02.2024**  
**16. – 17.11.2024**



Dr. Ida Rolf Institute® Europe  
Andrea Nossem, Saarstraße 5, 80797 München  
089 - 54 37 09 43 • contact@rolfing.org • www.rolfing.org

