



Workshop-Angebot

Wir haben mit Natan Gardah einen der besten Feldenkrais-Lehrer im deutschen Raum engagieren können. Als ehemaliger Tänzer bietet er als zweites Bonbon auch eine Doppelstunde in tänzerischer Bewegung an.

Tänzer und Lehrer der Batsheva Dance Company, zahlreiche Tourneen durch Israel, die USA und Europa. In der BRD arbeitete er u. a. als Gastdozent am Frankfurter Ballett unter Forsythe, als Ballettmeister beim Augsburger Ballett, Telos und Marco Santi Danse Ensemble. Ausbildung zum Feldenkrais-Trainer bei Mia Segal in NL. Seit 2005 Leiter der Feldenkrais-Fortbildung bei der TTW, Ludwigsburg.

Zur Feldenkrais-Arbeit:

Körperspannungen, die uns oft nicht einmal bewusst sind, führen zu Verkrampfungen und der Körper reagiert mit Schmerz. Das Feldenkrais-Training will die Ursachen der Verspannungen aufspüren und den Körper von unnötigen Spannungen befreien.

„Bewusstheit durch Bewegung“ – auf diesem Grundgedanken basiert die gleichnamige Trainingsmethode von Dr. Moshé Feldenkrais. Die sensible Beobachtung des eigenen Körpers führt zu natürlichen und leichten Bewegungen.

Dr. Moshé Feldenkrais, 1904 bis 1984, studierte die Wechselwirkungen zwischen Denken, Fühlen, Wahrnehmen und Handeln und entwickelte aus diesen Beobachtungen seine Methode, die auf dem natürlichen Bewegungsablauf und der Lernfähigkeit des Menschen basiert.

Das Angebot kann von Männern und Frauen aller Altersgruppen wahrgenommen werden, egal wie der Fitnessstand ist.

Körper in Bewegung (Tanz):

Natan Gardah unterrichtet hier seinen persönlich entwickelten Stil. Der ehemalige Tänzer der Batsheva Dance Compagnie, (Modern-Dance-Lehrer) hat sich darauf konzentriert, virtuose Bewegungen, die sich aus dem Verständnis für die Funktionsweise des Körpers ableiten, zu entwickeln. Dabei wird eine tänzerische Qualität erreicht, die angenehm auszuführen und anzusehen ist.

Das Kennenlernangebot ist offen für Leute jeden Alters. Es sind keinerlei Vorkenntnisse in Tanz notwendig (sind natürlich hilfreich) nur Freude an Bewegung und Lust, Neues auszuprobieren.

Tatsächlich braucht's schon ein wenig Kondition. Körperspannung, Bewegungen aus dem modern dance, kleine Schrittkombinationen, aber auch ein Impro-Teil wird angeboten.

Organisatorisches:

Zeitpunkt:	Samstag, 27.02.2010
Kurs 1: Feldenkrais	11:00 – 13:00 h (kleine Pause dazwischen)
Kurs 2: Körper in Bewegung (Tanz)	13:30 – 15:30 h (kleine Pause dazwischen)
Ort:	Turnhalle der Joh.-Fr.-von Cotta-Schule, Sickstr. 165, 70190 Stuttgart
Für Feldenkrais:	Bequeme, warme Kleidung, dicke Socken! Wer eine Yoga-Matte o.ä. hat, mitbringen – die Arbeit findet am Boden statt.
Für Tanz:	Bequeme, leichte Kleidung, Schläppchen, Socken oder barfuss
Kosten:	Selbstkostenbeitrag, der Verein bezuschusst den Workshop! Feldenkrais: 10,00 Euro (ermäßigt 8,00 €) Tanz: 10,00 Euro (ermäßigt 8,00 €) Es können natürlich beide Angebote belegt werden (20,00 bzw. 16,00 €) oder auch nur ein Angebot. Bei der Anmeldung bitte angeben.
Anmeldung und Info	Über Roswitha: office@abseitz.de Die Anmeldung ist verbindlich, wenn Euer Anteil auf dem Abseitz-Konto bei der BW-Bank Stuttgart, Kto.-Nr. 20 511 05, BLZ 600 501 01, eingegangen ist. Bei Verwendungszweck bitte schreiben Workshop 27.02.09, Feldenkrais und Tanz, oder eben Feldenkrais, oder Tanz – alles klar?! Da wir begrenzte Platzkapazitäten haben gilt: „Wer zuerst kommt.....“
Anmeldeschluss	ist Montag, 15.02.2010