

Seminarzentrum Rosenhof/Weitra/Waldviertel



African Dance & Bodymusic &

Bodywork

11. – 13. Juni 2020



TONI GRUBER (Kursleitung)



ANGELIKA LEHNER (Assistenz)

Seminarzentrum Rosenhof

Großwofgers
43, 3970 Weitra im
Waldviertel

Telefon

0664/4197138

+43 2856 3795

Email:

office@seminar-
rosenhof.at

Bürozeiten

Mo, Mi, Fr von 8⁰⁰ -
12⁰⁰ und während der
Veranstaltungen.



Seminarzeiten:

11.6. ab 15.00 h Ankommen und Einchecken
18.00 – 20.00 Uhr 1. Einheit
20.00 Uhr Abendessen

12.6. ab 8.30 Uhr Frühstück
10.00 – 13.00 Uhr 2. Einheit
13.00 Uhr Mittagessen
15.00 – 17.00 Uhr 3. Einheit
17.00 Uhr Abendessen
19.00 – 21.00 Uhr 4. Einheit

13.6. ab 8.30 Uhr Frühstück
10.00 – 12.30 Uhr 5. Einheit
12.30 Uhr Mittagessen
14.00 – 16.00 Uhr 6. Einheit



Kosten: € 185,00/Person + Unterkunft

Anmeldung: Beate Loidl mail@beate-loidl.at oder 0676/4480510

Zimmerreservierung direkt im Seminarzentrum Rosenhof:

African Dance

Ein leidenschaftliches Tanz-Wochenende, das der selbstvergessenen Hingabe an den Moment und unserer Verbindung mit der Erde gewidmet ist. Wir tun aber auch etwas für unsere Gesundheit. Kaum ein anderer Tanzstil wirkt dem Bewegungsmangel unserer Wirbelsäule so gut entgegen wie African Dance.

- freudvolles Erleben von getanztem Rhythmus, Gemeinschaft und ausgelassener Bewegung
- Warmup und Hinführung an die afrotypischen Bewegungen
- westafrikanische und lateinamerikanische Tanzschritte und Choreographien



Bodymusic

Das Musizieren mit dem eigenen Körper ist eine relativ neue Erscheinung im Musikgeschehen und doch so alt wie die Menschheit.

- Kommunikation mit bodypercussiven Stampf- und Klatschrhythmen
- Wechselgesänge mit Life-Trommelbegleitung nach afrikanischer Tradition
- Sesselpercussion

Bodywork

Im Afrikanischen Tanz werden kaum benutzte Muskelgruppen der Wirbelsäule aktiviert und mobilisiert, was uns die Bandscheiben einerseits danken. Andererseits können aber auch untrainierte Rückenmuskeln überfordert reagieren. Vor allem für Tänzer in der zweiten Lebenshälfte ist daher eine ruhige, kompensatorische Körperarbeit hilfreich, die uns unterstützt, die Bewegungsmöglichkeiten unseres Rückens zu erspüren und mühelos auszuführen.



- ausreichend Zeit für Dehnungs – Lockerungs - und Massagephasen
- aktive und passive Rückenbewegungen besser spüren
- verfestigte Muskelregionen entspannen
- Verbesserung der körperlichen Durchlässigkeit
- Sesselentspannung, Sesselmassage, Sesselaftro
- Atem-Stimmübungen, Kleine Atemmeditation (Orient Occident Meditation)
- Wir werden einen Abend mit einer „Heart Chakra Meditation“ beenden, die zu einer Begegnung mit sich selbst einlädt. Die „Heart Chakra Meditation“ ist eine sanfte und gleichzeitig aktive Meditationstechnik, die sich unserer Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft widmen



TONI GRUBER (Kursleitung) ist Dozent für Afro-Latin-Dance an den Studiengängen Musical, Schauspiel und Operngesang an der „Bayerischen Theaterakademie München“ und trommelt bei Bateria-Z, einer Samba-Reggae-Formation. Er studierte Rhythmik an der „Hochschule für Musik und darstellende Kunst“ in Wien, und African Dance bei Bob Curtis und Mamadou Fall. Toni entwickelte für die Ausbildung der Musical-Studenten an der Theaterakademie ein „Stick, Stomp & Bodypercussion“-Training“. Er ist der Erfinder des ZYKLOKINETIKONS – eines psychophysischen Improvisationsmodells für Körpertheater, welches international zur Schulung von Bewegungsdarstellern eingesetzt wird.

www.tonigruber.de



ANGELIKA LEHNER (Assistenz) hat seit 30 Jahren Erfahrungen in verschiedenen Tanzrichtungen gesammelt und intensive Selbst-Entdeckungs-Seminare besucht. Sie trommelt seit 15 Jahren ebenfalls bei Bateria-Z, hat 30-jährige Berufserfahrung in der IT-Branche, von der Produktentwicklung bis hin zum Qualitätsmanagement. Freiberufliche Fotografin.

www.angelikalehner.de