

# TANGOBALL - FORTALEZA - November 2019

## Kurse mit Anna Ach

### Samstag, 09.11.2019

#### **18:00 - 19:00 Uhr: Workshop: Feldenkrais Methoden (Anna Ach)**

Wir praktizieren Übungen nach Moshé Feldenkrais, die uns erspürbar machen, wie sich unser Körper verhält. Es ist eine Basis, um stärker zu fühlen und wahrzunehmen, wie unsere typischen Bewegungsmuster ablaufen. Die Bewegungen, welche meist im Liegen stattfinden, führen zu Entspannung und schenken die Möglichkeit, sich in seinem eigenen Körper neu zu erfahren. Auch kann es uns dabei unterstützen, andere und den Raum anders wahrzunehmen.

(Teilnahme 15€; bitte in bequemer Kleidung und ggf. eine Decke mitbringen.)

--> **Ort: Fronte 79, Jahnstraße 25, 85049 Ingolstadt**

#### **19:30 - 19:50 Uhr: Gemeinsames WarmUp (Anna Ach)**

Wir beginnen mit dem Aufwärmen und Lockern der einzelnen Körperteile. Mittels einer weiteren Übung versuchen wir Geist und Körper für eine spielerische Herangehensweise an den improvisierten Tanz und das Miteinander zu öffnen. (Kostenlos - Freie Teilnahme für Alle.)

--> **Ort: Fronte 79, Jahnstraße 25, 85049 Ingolstadt**

### Sonntag, 10.11.2019

#### **12:15 – 13:45 Uhr: Workshop: Physisches Theater (Anna Ach)**

Wir beginnen mit Bewegungsabläufen, die den Körper intensiv mobilisieren und schaffen damit die Grundlage für kreative Ausdrücke unseres Körpers und unserer Ideen. Aus Beweglichkeit, Balance und einem entspannten Zustand des Körpers, können Momente voll Leichtigkeit und Harmonie entstehen.

In diesem Kurs spielen wir Theaterszenen und Improvisieren alleine, zu zweit, in Kleingruppen oder alle zusammen. **Warum kann das gut sein für meinen Tanz?**

Beim Theaterspielen gehen wir über unsere Grenzen. Wir tun Dinge, die wir nie geglaubt hätten zu tun oder tun zu können! Durch die Körperlichkeit des Ansatzes begegnen wir uns auf eine Art und Weise, die weniger intellektuell und mehr intuitiv ist. Damit verbinden wir uns mit unserer innersten Kreativität und Spielfreude. Ein unendlich großes Fass, das genutzt werden möchte.

In diesem Workshop möchte ich Dich einladen, Dich zu trauen, ungewohntes Terrain zu betreten.

Geh über deine Grenzen, tu was anderes. Lass uns gemeinsam erforschen.

(Teilnahme 20€; bitte in bequemer Kleidung.)

--> **Ort: Fronte 79, Jahnstraße 25, 85049 Ingolstadt**

#### **15:30 - 15:50 Uhr: Gemeinsames WarmUp (Anna Ach)**

Wir beginnen mit dem Aufwärmen und Lockern der einzelnen Körperteile. Mittels einer weiteren Übung versuchen wir Geist und Körper für eine spielerische Herangehensweise an den improvisierten Tanz und das Miteinander zu öffnen. (Kostenlos - Freie Teilnahme für Alle.)

--> **Ort: Fronte 79, Jahnstraße 25, 85049 Ingolstadt**

Vereinsmitglieder erhalten auf die Kurse 20% Rabatt.

Anmeldung per email ([info@IN-Tango.de](mailto:info@IN-Tango.de)) oder telefonisch (0841-9815955 oder 0178-9226333)