

Wer gehen kann, der kann auch tanzen

(afrikanisches Sprichwort)

Dieser Workshop ist geeignet für jeden Menschen, der gerne tanzt, der offen ist, der in einem geschützten, humorvollen und wohlfühligen Rahmen einen ersten (oder zweiten?) Kontakt zur Alexandertechnik sucht.

Organisatorisches

Freitag, 30.11.2018 18:30 – 21:00 Uhr

Samstag, 1.12.2018 10:00 – 13:00 und 15:00 – 18:00 Uhr

Einzelstunden am Sonntag, 2.12.2018

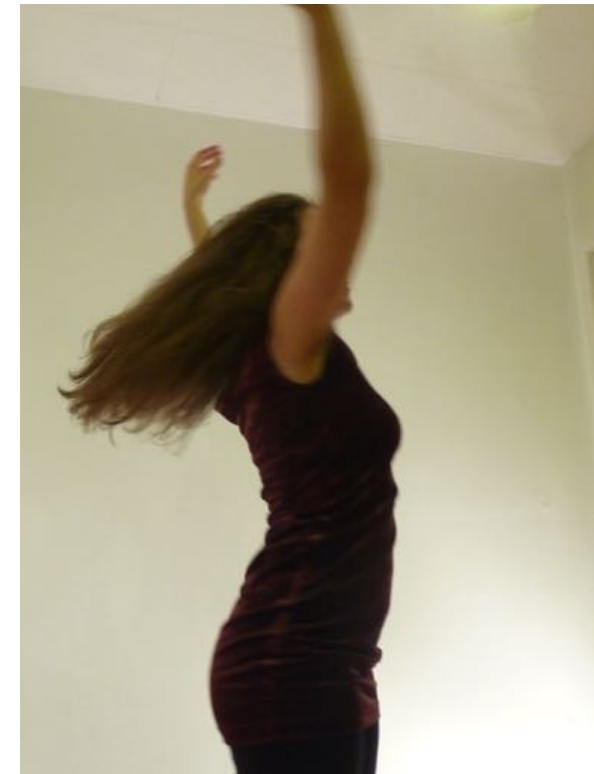
Kursgebühr: 120,00 Euro ohne Einzelstunde am Sonntag
150,00 Euro inkl. Einzelstunde am Sonntag
Kursgebühr zahlbar vorab per Überweisung.

Bitte bringt bequeme Kleidung und Verpflegung für die Pause am Samstag mit.

In diesem lichtdurchfluteten Raum mit Fußbodenheizung und geöltem Eichenholzfußboden macht es Spaß sich zu bewegen und auf allen Ebenen zu entdecken.

Hof-Tüshaus, Weseler Straße 433,
46286 Dorsten
www.hof-tueshaus.de

Anmeldung bei Janine Stenkbruck:
janine.stenkbruck-at@posteo.de
0 23 64/607 22 14



Tanzpartner Körper

Alexandertechnik und Tanz

Workshop mit Margarete Tüshaus
am 30. November und 1. Dezember 2018

Entdecke Deinen wichtigsten Verbündeten beim Gehen, Drehen, Wirbeln, Schreiten, Schwingen ... beim Schweben auf Wolke 7!

Der Workshop

Wenn Du gerne tanzst, Deinen Körper als Tanzpartner entdecken möchtest, wenn Du neugierig bist auf einen freien Bewegungsfluss, auf Arme, die sich wie Flügel anfühlen, auf Deine Wirbelsäule als flexible Impulsgeberin, auf eine Leichtigkeit, die der Schwerkraft entspringt ... dann laden wir Dich ein zu einem Wochenende voller erfrischender Erfahrungen.

Vielleicht spürst Du aber auch, dass sich manche Abläufe nicht ganz rund anfühlen. Wie überall entwickeln wir auch beim Tanzen Muster, die einem guten Gefühl im Wege stehen. Vielfach merken wir gar nicht mehr, wie wir Gelenke ungünstig belasten, Muskeln überanstrengen, den Atem anhalten oder etwa den Kontakt zum Boden verlieren.

Die Alexandertechnik ermöglicht neue Erfahrungen jenseits eingefahrener Strategien von Anspannung und Druck: Du kannst Dein Tanzen auf die Basis von differenzierter Körperwahrnehmung, von erfahrbarer Anatomie, von Wahlfreiheit und natürlicher Körperintelligenz stellen.



Du erlebst Deine Bewegungen nicht nur als angenehmer und freudvoller, sondern sie geben Dir zugleich viel mehr Raum für Ausdruck und Leidenschaft.

Wie wäre es, wenn Dein Körper als Dein Tanzpartner stark und flexibel, klar und aufrichtig, geschmeidig, wach und schmerzfrei wäre?

Probier' s aus!

Margarete Tüshaus

unterrichtet die Alexander-technik seit gut 20 Jahren in Einzelarbeit, Workshops und Seminaren häufig im Kontext von Tanz, Musik und Reiten.

Sie arbeitet als Ausbilderin an nationalen und internationalen Alexandertechnik-Schulen.



Nicht zuletzt wegen ihres breit aufgestellten Hintergrundes aus einem Studium der Agrarbiologie, ihren Ausbildungen in Ballett, Modern Dance, Tango Argentino, Musik und Zen-Meditation fühlt sie sich sowohl auf Ihrem Hof bei der Arbeit mit Pferden als auch im Feld der Künste, der Meditation oder dem Tanz pudelwohl.

Ihr Interesse gilt vorrangig einer lebendigen Körper-Geist Verbindung sowie dem Studium von Bewegung in all ihren Ausdrucksformen.

Heute leitet sie einen großen Hof mit ungefähr 40 Pferden, dazu ein Seminarzentrum und ist als Alexandertechniklehrerin total engagiert, Ihren Schülern zu mehr Kraft, Verbundenheit und Wahlfreiheit zu verhelfen.

Viele Ihrer Schüler haben Ihren Weg über Jahre verfolgt und sind selbst exzellente Alexandertechniklehrer geworden.

“Teaching and movement comes naturally to Margarete. There is something instinctual about her knowledge of people. She is at once strong and soft, firm and open, bright and deep. She sparkles.”

- Bruce Fertman, director of the Alexander Alliance -