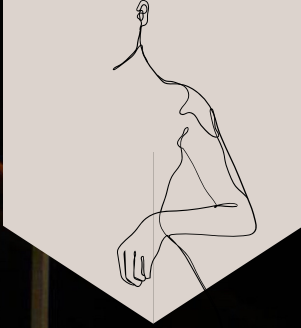




MARCELA TRAPÉ



Body Awareness Method ®

In den Workshops geht es darum, Blockaden im Körper zu identifizieren und zu lösen. Dazu werden durch verschiedene Übungen am Boden und im Stehen einzelne Körperteile bewusster wahrgenommen, Spannungen abgebaut und die Integration der Bewegung verbessert. Insgesamt sollen sich die Haltung verbessern, die Bewegungsmöglichkeiten erweitern und das Wohlfühl beim Tanzen steigern.

25. + 26. JUNI 2022

El Punte | Jäckstr. 35 D | 96052 Bamberg

www.tangobamberg.de



S A M S T A G

14::00 - 15:15 Uhr | Entspannung und Körperhaltung

Wir werden auf dem Boden arbeiten, um den Raum im Inneren des Körpers zu erkunden. Dabei entwickeln wir unsere Wahrnehmung und unserer Sensibilität weiter und wenden diese Erfahrungen beim tangotypischen Führen und Folgen an.

15:30 - 16:45 Uhr | Die Hüfte

Wir arbeiten an der Hüfte, um Blockaden zu lösen. So verbessern wir die individuelle Stabilität und die Balance im Paar. Diese Arbeit nutzen wir insbesondere beim Tanzen von Pausen.

17:00 - 18:15 Uhr | Tangosequenzen Teil I

Im Anschluss an den 2. Workshop untersuchen wir die Funktion der Hüfte bei verschiedenen Schrittkombinationen.

S O N N T A G

12:00 - 13:15 Uhr | Die Umarmung der Körper

Wir beschäftigen uns mit dem Weg der Bewegung im Inneren des Körpers. Dabei betrachten wir auch die äußere Form und das Zusammenspiel in der Umarmung. Wir wenden diese Erfahrungen beim Gehen mit verschiedenen Möglichkeiten an.

13.30 - 14:45 Uhr | Von der Sohle bis zum Scheitel

Wir erkunden den Bewegungsfluss, um die Balance und die Achse zu verbessern. Dabei erforschen wir Auf- und Abbewegungen. Wir wenden dies bei Ochos, Enrosques und Drehungen an.

15:00 - 16:15 Uhr | Tangosequenzen Teil II

Wir untersuchen Kombinationen, die die Dynamik der Umarmung und das Zusammenspiel der beiden Körper im Tanzpaar widerspiegeln.

Am meisten profitiert man, wenn man alle aufeinander aufbauende Workshops absolviert – das ist auch gut zu leisten, weil es aktive und passive Elemente gibt, bei denen man gleichmaßen entspannt und angeregt wird.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Unterlage, Handtuch, Kissen!

Preise:

1 WS 20 €, 2 WS 40 €, 3 WS 55 €, 4 WS 70 €, 5 WS 85 €, 6 WS 100 €
incl. Kaffee, Wasser, Tee und Kuchen

Anmeldung und weitere Infos:

Margit Dels, Tel. 0170 1234588; E-Mail: m.dele@t-online.de

Milonga
25.06.
21 Uhr