

Rezensionen zur Seminarreihe Tanz & Töne 2018-2019

Christine Ternobetz, Architektin:

„Die Ausbildungsreihe Tanz & Töne ist durch die Kombination von verschiedenen Klangtherapie- & Musikimprovisationstechniken mit Bewegungseinheiten aus den Bereichen Contact-Impro und Authentic Movement einzigartig auf diesem Sektor. Die Mischung dieser Bereiche, die mich alle sehr ansprechen, machen für mich den besonderen Reiz der einzelnen Workshop-Module aus.

Auch mit Elementen der Theaterimprovisation und der systemischen Verkörperung wurde in der Gruppe lustvoll experimentiert und geübt. Ein besonderes Highlight waren dabei die am Schluss eines Prozesses gesetzten „Anker“, die sowohl körperlich, als auch klanglich sowie mittels Affirmationssatz ganz individuell festgehalten wurden. Diese herrlich-spontanen Kompositionen waren ein „Gesamtkunstwerk“ für (fast) alle Sinne, das ich sehr gut in meinen Alltag mitnehmen und auch effektiv damit weiterarbeiten konnte.

Ein gegenseitiges achtsames Bezeugen von Bewegung und Klang gab jedem einzelnen Teilnehmer einen lehrreichen und liebevollen Spiegel seiner selbst. Durch die wertschätzende Kommunikation im Rahmen von Councils wurde auf individuelle Befindlichkeiten und Bedürfnisse eingegangen und aufkommende Ideen und Visionen von der Gruppenenergie mitgetragen und unterstützt.

Viele praktische Erfahrungsübungen boten ein spielerisches Experimentierfeld in einem geschützten, wertfreien Rahmen. Es konnten Klanginstrumente aller Art ausprobiert werden, es durfte getanzt, gesungen, gespielt und auch verrückt geblödeln werden...

„Alles ist erlaubt und darf sein, so wie es ist“.

Durch Klangreisen und Meditationen wurden tiefere Bewusstseinszustände erreicht, in denen die Gedankenwelt verlassen und das Tor zur Intuition geöffnet wurde. Diese neu entdeckten, wunderbaren Innenräume wurden anschließend geteilt und somit Horizonte erweitert und manchmal auch zauberhafte Wandlungen eingeleitet.

Zu jedem Modul gab es Handouts zu Übungen und Texte zum Nachlesen, aber auch individuelles Material und Buchtipps wurden auf Wunsch zusammengestellt.

Den krönenden Abschluss der Ausbildungsreihe bildete das Outdoor-Modul auf einem Biobauernhof im Burgenland, wo alles Erlernte und Erfahrene in und mit der Natur praktisch angewendet und bewusst, frei und intuitiv gestaltet werden konnte. Das alles in herrlicher landschaftlicher Umgebung, im familiären Rahmen eines herzlichen Familienbetriebes, wo täglich biologisch-lukullisches Genussessen am Speiseplan stand.

Tanz & Töne ist einerseits Selbsterfahrung und eine individuelle Klangreise in den eigenen inneren (Klang- und Bewegungs-) Raum, als auch spiegelndes Gruppenerlebnis mit viel Spaß, Leichtigkeit und schwingvoller Energie. Es ist gleichzeitig eine wohltuend-entspannende Unterbrechung der gewohnten Alltagsfrequenz und ein seelennährender neuer Rhythmus der heiteren Gelassenheit, der einfach ansteckt. Daher kann ich es uneingeschränkt weiterempfehlen!

Ich persönlich habe mein Klang- und Bewegungsspektrum sehr erweitern können, mehr Sicherheit im Umgang mit Instrumenten und Methoden gewonnen und bin auf meinem Weg zur Körper-Klang-Arbeit umfassend bestärkt und inspiriert worden.“

Barbara Dezmann, Sozialpädagogin:

„Die Seminarreihe Tanz und Töne war eine spannende Möglichkeit der Selbst- und Gemeinschaftserforschung.

Ein großes Danke an die super netten und kompetenten Seminarleiterinnen Katrin Oberrauner und Zita Martus. Besonders ansprechend für mich war die originelle Kombination von Bewegung und Klang.

Ich kann die fortbildende Seminarreihe Tanz und Töne von Herzen weiterempfehlen.“

Ben Croker, EDV Mentor und Tänzer:

„The Tanz und Töne seminar was an incredibly enriching experience. The combination of dance and sound, using instruments as well as our voices, opened new doors for me. Katrin and Zita’s talent and passion for dance, music and improvisation shines through. They are wonderful co-teachers and were always encouraging us to be courageous, sharing their knowledge in a very playful and light-hearted way. I have wonderful memories of the weekend modules and the group and am very grateful to have had this experience.“