

EINE SEMINARREIHE ZUR ERWEITERUNG UND VERTIEFUNG DER **EIGENEN** BEWEGUNGS- UND KLANGMÖGLICHKEITEN. ZUM KREATIVEN EINSATZ VON TANZ-UND KLANGPÄDAGOGISCHEN ELEMENTEN IN DER **DIREKTEN** ARBEIT MIT MENSCHEN.

# TANZ & TÖNE



Für Pädagog\*innen, Sozialarbeiter\*innen, Berater\*innen,  
Pfleger\*innen/Betreuer\*innen und Interessierte mit Bewegungs-  
bzw. Klangerfahrung

# SEID EURE EIGENEN MEISTER! (BUDDHA)

Das freie Bewegen von innen heraus lässt uns Leichtigkeit erfahren und ermöglicht uns damit gleichzeitig in die Tiefe zu gehen. Die selbstgesteuerte Bewusstwerdung innerer Prozesse, die mit der Verkörperung einhergeht, ist der zentrale Schritt die eigene (innere) Größe zu erkennen und die Erweiterung der eigenen Möglichkeiten leben zu lernen.



Gerade in unserem digital-statischen Zeitalter ist es wichtig, in der Arbeit mit Menschen sowie für sich selbst auf ein alternatives und beweglicheres Konzept zu Wettbewerb und Leistungsdruck zurück greifen zu können. Die Methoden aus den Bereichen Tanz und Klang bieten einen gelenkten und doch freien Rahmen des Heraustretens aus dem gewohnten schnelllebigen Alltag. Es entsteht ein Abstand zum üblichen „Funktionieren“ wodurch wieder eine Verbindung zur eigenen inneren Quelle und Kreativität hergestellt werden kann.

In den einzelnen Modulen beschäftigen wir uns mit Bewegung und Klang als zentrale Wegweiser zu unserer Innenwelt, unserer Intuition und unserem (Selbst)vertrauen. In der Verbindung mit der eigenen Kraft und den individuellen Stärken eröffnen sich neue Bewegungs-, Ausdrucks- und Handlungsmöglichkeiten. Die eingesetzten Methoden beruhen auf dem Prinzip des Bewusstwerdens und der Selbstermächtigung, wodurch die persönliche Entwicklung und der Wandel in einem geschützten Rahmen stets selbst gestaltet und gesteuert werden. Die vermittelten Inhalte eignen sich sowohl zur Persönlichkeitsentwicklung als auch für die direkte Arbeit mit Menschen in verschiedenen Kontexten (Schule wie auch andere Institutionen und soziale Einrichtungen).

# WELCHE INHALTE SOLLEN VERMITTELT WERDEN?

- Elemente aus dem zeitgenössischen Tanz wie Contact Improvisation, Tanzimprovisation und Authentic Movement (in Kontakt kommen mit den eigenen inneren Bewegungsimpulsen und Anteilen, in authentischen Kontakt kommen mit meinem Umfeld und anderen Menschen)
- Diverse Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen/-spiele aus der ganzheitlichen Bewegungs- und Tanzpädagogik zur Anwendung in der bewegten Arbeit mit unterschiedlichen Zielgruppen (Kinder bis Senior\*innen)
- Methoden aus dem systemischen Coaching, Aufstellungsarbeit („Ich-Selbst“-Verkörperungen) und Council (wertschätzende Kommunikation im Redekreis, übernommen von den „Native Americans“)
- Ausgewählte Methoden aus der Theaterpädagogik
- Freies Tönen & Klangimprovisation
- Auswahl & Handhabung der Instrumente zur Leitung von Klangreisen- und meditationen
- Klangreisen und bewusstes Hören („Entdecken der inneren Räume“)
- Wirkung von Musik - effizientes Lernen mit passender Musik, musikalische Biographie, gezielter Einsatz von Klang
- Atem, Stimme & Rhythmusspiele
- Die Welt der Klänge und Töne (klingende Begrüßungen, erfahren und spüren der eigenen Grenzen und neuen Möglichkeiten, Klänge und Töne sehen, laut und leise, improvisierte Klanggeschichten, Klänge bewusst wahrnehmen)
- Musik-Imagination

# MODULE UND ZEITLICHER ABLAUF

**6 Module** (SA:10-18:00, SO 10:00-16:00)

**Kosten:** 1500 Euro (bei einmaliger Buchung aller 6 Module),

1300 Euro für Studierende/ Pensionist\*innen/Arbeitslose.

Die Module sind auch einzeln buchbar, 110 Euro pro Tag.

Ermäßigungen auf persönliche Anfrage möglich.

**ANGEBOT:** Melde dich zu zweit an und zahl für eine Teilnahme nur die Hälfte (750 statt 1500 Euro).

## **Termine:**

Modul 1: **ACHTUNG** nur Sonntag / 18.11.2018

Modul 2: 26.-27.1.2019

Modul 3: 23.-24.3.2019

Modul 4: 06.-07.4.2019

Modul 5: 25.-26.5.2019

Modul 6: 28.6.-2.7.2019 (Seminar in der Natur, Ort wird noch bekannt gegeben)

Nach Abschluss aller Module wird ein **Fortbildungs - Zertifikat** ausgestellt

## **Modul 1 (Basismodul)**

„Von innen bewegen“

Sensibilisierung für die eigene Körperwahrnehmung und Bewegung, Qualität des „listening“, innere Bewegungsimpulse wahrnehmen, in Kontakt kommen mit mir selbst und anderen. Auseinandersetzung mit unterschiedlichen nonverbalen und verbaler Austauschformen. Kennenlernen der Gruppe und selbstbestimmte Definition der eigenen Ziele für die Seminarreihe.

→ Methoden: Elemente aus dem zeitgenössischen Tanz, Contact Improvisation, Authentic Movement, Methoden aus dem systemischen Coaching und Council (wertschätzende Kommunikation) sowie Elemente aus der Klangimprovisation und Klangtherapie

## **Modul 2**

„Ganzheitliche Entdeckungsreise“

Erforschen des eigenen Körpers als Ganzheit – über die Körpersysteme (Muskeln, Knochen, Gelenke, Flüssigkeiten, Organe) sowie Gefühle und innere Bewegungsimpulse. Die eigene Bewegung in Beziehung zu Raum, Zeit, Musik (Rhythmus) und anderen Körpern.

→ Methoden: Tanzimprovisation, Klangmeditation und -reisen, Klang - und Stimmimprovisation, Rhythmusimprovisation

## **Modul 3**

„Inside Out“ - Verkörperung des Innenlebens

Erforschung von eigenen Bewegungs- und Gedankenmuster durch Verkörperung und Klang.

→ Methoden: Vertiefung Authentic Movement, systemische Aufstellungsarbeit („Ich-Selbst-Verkörperung“), Elemente aus der Musik- und Klangtherapie

## **Modul 4**

„Spielerische Bewegung“

Bewegungsspiele und Fantasiereisen, Kreistänze, Bewegungs- und Klangmeditationen in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, Klangspiele.

→ Methoden: Ganzheitliche Tanzpädagogik, Contact - und Tanzimprovisation, Musik- und Klangpädagogik, Theaterpädagogische Elemente

## **Modul 5**

„Hands on“ - Anwendung in der eigenen Arbeit

Vertiefung und eigenständige Anwendung der unterschiedlichen verbalen und nonverbale Kommunikationsmethoden, selbstständiges Anleiten, Austausch in der Gruppe und Feedback.

→ Methoden: Ganzheitliche Tanzpädagogik, (Contact) Impro, Musik- und Klangpädagogik, Stimmimprovisation, Klangimprovisation, Methoden aus dem systemischen Coaching und Council

## **Modul 6**

„Erntezeit“

4-tägige Klausur in der Natur. Wir ziehen Bilanz für uns selbst, in der Natur und in der Gruppe.

"Brain- und Heartstorming" zu Vernetzung und Kooperationsmöglichkeiten.

→ Methoden: Wiederholung und Zusammenführung aller verwendeten Methoden, Raum zur Vertiefung individueller Fragen und Wünsche

# ANMELDUNG & INFORMATION



**Für mehr Information kontaktieren Sie bitte:**

Zita Martus, MA BA Bakk.phil.  
Musiktherapeutin/ Musikologin/  
Pädagogin/ Theaterpädagogin  
[zita@klangmitgefuehl.com](mailto:zita@klangmitgefuehl.com) / +4367762528744 / [www.klangmitgefuehl.com](http://www.klangmitgefuehl.com)

Mag.<sup>a</sup> Katrin Oberrauner  
Ganzheitliche Tanz- und Bewegungspädagogin/  
Yogalehrerin/ systemisches Coaching  
[katrinoberrauner@gmail.com](mailto:katrinoberrauner@gmail.com) / +43 680 325 8470 / [www.katrinmove.com](http://www.katrinmove.com)

Danke an Mag.<sup>a</sup> Elke Kanduth  
für die schulpädagogische Beratung zur Konzepterstellung