

GUT AUFGERICHTET - LEICHT UND GELÖST TANZEN

DIE FRANKLIN-METHODE IM TANGO ARGENTINO - IMPULSE AUS DER KÖRPERARBEIT FÜR EINE BEWUSSTERE HALTUNG IM TANZ

Tango ist auch Aufrichtung und Form, Rhythmus und Richtung, halten und fließen. All das braucht Achtsamkeit für sich, Einfühlungsvermögen in den Partner und Bewusstheit für die eigenen motorischen Fertigkeiten.

Mit der Franklin-Methode üben wir dies alles zusammen. Besonders das bildhafte Vorstellungsvermögen für Bewegung und Haltung wird entwickelt.

Die Franklin-Methode ist eine effiziente Kombination von erlebter Anatomie, Imagination und Bewegung.

Das Wissen wird spielerisch greifbar und verbessert spürbar Haltung, Beweglichkeit und Feinsinnigkeit.

Die Workshops schließen mit der Möglichkeit, das Erfahrene in der Sonntags-Milonga direkt zu erleben und zu vertiefen.

Tango Argentino auf St. Pauli
Kastanienallee 9 | 20359 Hamburg
Telefon: 040 721 21 19
post@layumba.de
www.layumba.de



GUT AUFGERICHTET - LEICHT UND GELÖST TANZEN

4. WORKSHOP-WOCHENENDE ZUR FRANKLIN-METHODE IM TANGO ARGENTINO

10. FEBRUAR 2019

Mit Jens Kuchenbäcker,
ausgebildeter Franklin-Pädagoge



WILLKOMMEN AUF EINER ENTDECKUNGS- REISE ZUR GUTEN BEWEGLICHKEIT IM TANGO!

WS1 - AUFRECHT UND BEWEGLICH IM TANZ

Dieser Workshop rückt die Wirbelsäule in den Mittelpunkt der aktiven Körperwahrnehmung und der Betrachtung:

Wie ist sie aufgebaut? Was leisten die kleinen Wirbelgelenke? Was geschieht bei der Dissoziation/Rotation?

Auch der Beckenboden wird erkundet. Als bewegte Basis der Wirbelsäule sichert er Aufrichtung, Haltung und Hüftbeweglichkeit. Unsere Achse dankt es uns, wenn wir diese Elemente unseres Körpers kennen, wahrnehmen und ansteuern können. (Und das fühlt sich natürlich und gut für den Partner/die Partnerin in unserem Arm an!)

Sonntag, 10.2.19, 10:00 bis 12:00 Uhr

WS2 - FITTE FÜSSE TANZEN BESSER

Unsere Füße tragen und tanzen uns durchs Leben und trotzdem ist den meisten deren geniale Bauweise unbekannt. Gut trainierte Füße schmerzen seltener und halten länger beim Tanzen durch.

Dieser Workshop wird zu einem neuen Bewusstsein für diese wunderbaren Gebilde führen. Wir erkunden die Anatomie des Fußes, schaffen bildhafte Vorstellungen ihrer Mobilität. Wirksame Franklin-Ball-Übungen verschaffen uns ein gutes Gefühl für unsere Füße: Beweglich, gesund und ausdrucksstark.

Auch werden wir dem Sprunggelenk besondere Aufmerksamkeit schenken und es beweglicher machen. Das sorgt dann für mehr Leichtigkeit im Gehen und für eine Entlastung der Kniegelenke.

Sonntag, 10.2.19, 12:30 bis 14:30 Uhr

MIT JENS KUCHENBÄCKER



Jens ist ein umfassend ausgebildeter Bewegungs- und Tanzpädagoge. Er hat langjährige Erfahrungen in vielen Bereichen des tänzerischen Ausdrucks und der Bewegungstherapie. Jens ist absoluter Fachmann für die Franklin-Methode, einer Praxis der bewussten Arbeit mit inneren Bildern beim Bewegungslernen. Dazu leitet er auch Weiterbildungen für Physiotherapeuten.

Jens lebt in Bremen ... und er tanzt auch Tango! Mehr? Dann hier:
<http://franklin-methode.net/über-mich/lebenslauf> und in der Tangodanza 03/2017, S. 72/73

PREIS/ANMELDUNG

Je Workshop 45 €, beide 80 €

Bitte über www.layumba.de anmelden.

Keine Tanzschuhe erforderlich, gummierte Socken oder ähnliches sind sinnvoll. **Anmeldung ohne Tanzpartner/in möglich.**

