



## **Teachers Training Programm**

### **1**

#### **Aus dem Inneren Körper bewegen**

##### **Einführungsworkshop**

Kennenlernen der Methoden; aus inneren Bewegungsimpulsen heraus bewegen und tanzen, Wege finden um mit dem eigenen Körper und anderen TänzerInnen in Kontakt zu kommen; erforschen von verschiedenen Berührungsqualitäten in der Ruhe und in der Bewegung; Eröffnungsritual und Ankommen in der Gruppe, selbstbestimmte Zielsetzung für die Fortbildung

*Grundelemente der Contact Improvisation, Authentic Movement, Improvisation und Körperarbeit*

### **2**

#### **Qualitäten des Tanzes und Körpersysteme:**

Elemente der zeitgenössischen Tanzimprovisation: Zeit, Raum, Körper, Kraft. Bewegen und berühren mit unterschiedlichen Qualitäten. Erforschen der Körpersysteme: Muskeln, Knochen, Gelenke, Flüssigkeiten, Organe; unterscheidende Qualitäten in Bewegung mit den Körpersystemen und ihre Beziehung zu unserem individuellem Ausdruck. In Kontakt treten mit dem Raum in uns und um uns, Zeitelemente in Stille und mit musikalischen Elementen, Körperbilder malen und in Bewegung erforschen.

*Improvisation, Contact Improvisation, Bodywork*

### **3**

#### **Authentic Movement Plus (1)**

Ein Intensivworkshop mit dem Fokus Authentic Movement und ihrer verschiedenen Strukturen; es erlaubt uns in die Tiefe der Erfahrung einzutauchen und das Unbekannte zu integrieren. Wir lernen die Grundstruktur kennen: eins zu eins und ihre Variationen: breathing circles, long circles, speaking and moving witness. Wir geben Feedback und gehen weiter im Prozess durch bewegen, tönen und malen.

*Authentic Movement, Bodywork und Improvisation*

## **4**

### **Contact Improvisation Skills**

Ein Intensivworkshop ausgerichtet auf die körperlichen und energetischen Aspekte der Contact Improvisation: rollingpoint, weightsharing, centering, supporting, lifting, flying. Wir werden uns mit der Technik des Hebens und gehebt werden beschäftigen, fallen, landen, rollen und gleiten. Wie beginnt ein Tanz und wo ist das Ende? Wie öffnet sich ein Duet zum Trio wird, zu einem Quartett und einem Gruppentanz? Wir nehmen die Erfahrungen der vorhergegangenen Workshops (Qualitäten, Berührung, Authentic Movement) um unser Abenteuer mit CI zu unterstützen.

*Contact Improvisation, Improvisation*

## **5**

### **Angewandte Anatomie und Körperarbeit**

Anatomie von ihnen heraus erfahren und sie in Bewegung übersetzten; Lernen durch Anschauen und Bewegen durch Wahrnehmen (durch unsere vielen Sensoren); unsere individuelle Ausrichtung und Anatomie erforschen; Körperarbeit (basierend auf Systemischer und Integrativer Bewegungslehre®, einer erweiterten Feldenkrais® Methode) geben und bekommen, Atem und bewusste Bewegungsübungen um in Entspannung und um in eine neue Ausrichtung zu finden.

*Basic Anatomy, Improvisation, Bodywork*

## **6**

### **Authentic Movement Plus (2)**

Eine zweiter Intensivworkshop ... to ride the devil from within...and fly amongst the eagles...and touch the earth and feel her worth...

Vertiefen der Praxis, Auseinandersetzung wie wir mit Menschen arbeiten können, die wenig oder keine Erfahrung in bewussten Bewegungsmethoden haben; Teilen unserer Erfahrungen aus der Peergroup und evaluieren unsere "Halbzeit" in der Fortbildung (neue Zieldefinierung)

*Authentic Movement, Bodywork, Improvisation*

**7**

### **Contact Improvisation Intensive, Improvisationsstrukturen und Performance**

Vertiefen von unseren Fähigkeiten in und aus dem Kontakt zu gehen, den "small dance" zu finden; Gruppendynamik im Tanz wahrzunehmen und zu beeinflussen (Trio, Quartett, Gruppe), Erforschen und Erfinden von Improvisationsstrukturen; Erforschen von inneren und äußeren Räumen (privat und öffentlich) und wie sie unseren Tanz formen. Wie gehen wir in den Übergang zu einer "Performancequalität" und wie bleiben wir mit unserem inneren Zeugen und Impulsen verbunden? Was braucht es um einen interessanten Tanz zu gestalten?

*Contact improvisation, Improvisation*

**8**

### **Überraschungsworkshop**

**9**

### **Prinzipien des Unterrichtens – Arbeiten mit unterschiedlichen Personengruppen**

Dieser Workshop widmet sich speziell den vielen verschiedenen Wegen ganzheitlichen Tanz verschiedenen Menschen zu unterrichten: Tänzer, Künstler, Menschen aus verschiedensten Berufsgruppen, Kinder und Jugendliche, Menschen mit eingeschränkten Fähigkeiten (körperlich, geistig) und in speziellen Einrichtungen. Wir werden unsere Lehrfahrungen teilen und evaluieren, "teaching labs" mit Schwerpunkten gestalten und die Vielfalt aller Methoden ausschöpfen.

**10**

**Vergangenheit – Gegenwart - Zukunft**

**4 Tage Klausur in der Natur**

Die Tiefe und Weisheit unseres Körpers erfahren, alleine mit einem Partner, mit der Gruppe in der Natur. Wir gehen "full circle" vom Anfang, durch die Mitte in die Zukunft. Wir teilen (was wir möchten) aus unseren Tagebüchern, evaluieren unseren Prozess individuell und als Gruppe und definieren ein Ziel für uns als LehrerInnen (nächster Schritt, Langzeitplan). Zusammenfassend tanzen wir uns durch die Methoden, erforschen die Natur in uns und um uns und feiern unseren Abschluss.

*Contact Improvisation, Authentic Movement, Improvisation, Awareness through Movement, Group Ritual*

Um ein Zertifikat in ganzheitlicher Tanz- und Bewegungspädagogik zu erhalten brauchen sie:

- Teilnahme an allen 10 Workshops
- Teilnahme an einer selbstorganisierten Authentic Movement Peergroup während der Lehrerfortbildung welche mindestens 9 mal stattfindet.
- Abhalten von mindestens 25 Stunden selbstorganisiertem Unterricht in den Methoden der ganzheitlichen Tanz- und Bewegungspädagogik einschließlich Protokollführung.
- Mindestens zweimalige Konsultation eines Psychotherapeuten und/oder Supervisor während des Trainings.
- Bewegungstagebuch

## Voraussetzungen

Um an der Fortbildung teilnehmen zu können, brauchen sie:

ein Basisverständnis und/oder Erfahrung in einer von den erwähnten Methoden: Bewegungsorientierte Methoden, wie zeitgenössischer Tanz, Authentic Movement, Contact Improvisation, Körperorientierte Psychotherapie oder Psychologie; Asiatische Kampfkunst wie Aikido, Tai Chi oder Yoga und/oder Körperarbeit wie Feldenkrais® Methode, Alexander® etc. Teilnehmer sollten einen starken Wunsch haben in die Tiefe mit den folgenden Methoden zu gehen: Contact Improvisation, Authentic Movement, Körperarbeit und Zeitgenössische Tanzimprovisation.

Als zertifizierter Lehrer in ganzheitlicher Tanz- und Bewegungspädagogik

können sie:

- Workshops in ganzheitlicher Tanz- und Bewegungspädagogik und private Einheiten unterrichten (nach eigenem Ermessen).
- Workshops (nach eigenem Ermessen und in eigener Verantwortung) in ganzheitlicher Tanz- und Bewegungspädagogik mit den Methoden Contact Improvisation, Authentic Movement und Zeitgenössischer Tanzimprovisation unterrichten.
- Die Erfahrungen und Methoden der ganzheitlichen Tanz- und Bewegungspädagogik in die eigene Arbeitsmethode und/oder Beruf integrieren.