Tanz :: Sensing Listening Moving

Entdecke Leichtigkeit und natürlichen Bewegungsfluss.
Verbessere Koordination, Mobilität und Bewegungskontrolle.

Sensing Listening Moving – Spüren Lauschen Bewegen – ist ein somatisches Bewegungstraining. Es schult die Fähigkeit sich selbst immer besser zu spüren und nach innen zu lauschen, während man sich bewegt. Es verbessert Koordination, Mobilität und die natürliche Bewegungskontrolle.

Das Training stellt die persönlichen Möglichkeiten ins Zentrum und lässt sich für verschiedene Gruppen anpassen:

- Zeitgenössischer Tanz für Menschen mit Tanz- oder Bewegungserfahrung
- Workshops, Bewegungstrainings für alle Niveaus
- Tanz, Bewegungstraining für Menschen mit neurologischen Herausforderungen und ältere Menschen mit Einschränkungen

- **Zeitgenössischer Tanz ::**
  für Menschen mit Tanz- oder Bewegungs-Erfahrung

  Ablauf:
  Das Training beginnt mit dem Fokus nach innen, lässt Zeit im Körper anzukommen. Verschiedene funktionale Zusammenhänge werden erforscht. Anschliessend vergrössern diverse Bewegungsaufgaben das Spektrum und öffnen die Verbindung zum Raum. Eine vorgegebene Bewegungsabfolge fordert dann, die zuvor gefundene Qualität und Authentizität innerhalb dieser Choreo weiter zu entwickeln.

  Aktueller Kurs: Freitags 09:30 – 11:00 Uhr
  Kursort: Tanzraum Aspasia, Rosenstrasse 14, 8400 Winterthur
  Kosten: Einzel CHF 38.- / 10er Abo CHF 340.- (15 Kurswochen gültig)

  Der Einstieg ist nach Absprache jederzeit möglich.

- **Workshops, Bewegungstraining ::**
  für alle Niveaus

  Ablauf:
  Das Training beginnt mit dem Fokus nach innen, lässt Zeit im Körper anzukommen. Verschiedene funktionale Zusammenhänge werden erforscht. Dieses Forschen wird dann in Kontext zum Raum und den anderen Teilnehmenden gestellt.
  Verschiedene Übungen und auch Partnerarbeit sind darauf ausgerichtet ein besseres Körpergefühl, innere Stärke und Authentizität aufzubauen, aber auch Leichtigkeit und Flow in der Bewegung zu fördern.

  Zielpublikum:
  - Alle mit Interesse für somatische Arbeit
  - Therapeut:innen, die mit Berührung und/oder Bewegung arbeiten.
  - Profi-TänzerInnen aller Stilrichtungen, welche durch eine somatische Herangehensweise ihre Technik bereichern möchten.

  Kurszeiten: Samstags 09:30 – 12:30 Uhr
  Kursort: Tanzraum Aspasia, Rosenstrasse 14, 8400 Winterthur

  Aktuelle Daten auf separater Ausschreibung

- **Tanz, Bewegungstraining ::**
  für Menschen mit neurologischen Herausforderungen und ältere Menschen mit Einschränkungen

  Ablauf:
  Das Training beginnt mit dem Fokus nach innen, lässt Zeit im Körper anzukommen. Verschiedene funktionale Zusammenhänge werden erforscht. Dadurch werden vorhandene Möglichkeiten nicht nur gestärkt, sondern es wird auch das Neu- oder Wiedererlernen von Bewegungskontrolle unterstützt. Einfache Bewegungsaufgaben und vorgegebene Abfolgen fördern die Freude an Bewegung, Rhythmus und Musik.

  Das Training orientiert sich an den Möglichkeiten der Teilnehmenden und bietet Varianten, um sie zu fordern, aber nicht zu überfordern.

  Kurs/ Workshop auf Anfrage

Hintergrund:

Brigitte Heusser entwickelte das Konzept *Sensing Listening Moving* aus dem Verständnis heraus, dass die sensorische Wahrnehmung die Grundlage von Bewegungslernen und -kontrolle ist. Wird dieser Aspekt in ein Training integriert, können Mobilität und Koordination lebenslang umfassend und nachhaltig erhalten und verbessert werden.

Prägend dafür waren ihre eigenen Schwierigkeiten mit der grobmotorischen Koordination als Kind sowie ihre über 20-jährige persönliche Erfahrung mit zeitgenössischem Tanz. Sie verfeinerte ihre Kenntnisse durch die Feldenkrais Methode®, die Kampfkunst Aikidō und deren innerer Arbeit, dem Aikitaisō. Durch das CAS Dance Science: Motor Learning & Training am ISPW der Universität Bern wurde dieses Erfahrungswissen um wissenschaftliche Grundlagen ergänzt.

Kontakt / Anmeldung:

E-Mail: info@feldenkrais-heusser.ch

Telefon: 079 787 72 55 (Anrufbeantworter, wenn ich Klienten habe)