

Ziel

Ist es, den eigenen, ganz persönlichen, tänzerischen Stil zu finden, in dem ich mich ausdrücke, wohl fühle, meine Grenzen ertaste und sorgsam meine Energien fokussiere, während ich gleichzeitig auf Gewicht, Impuls, Drehmoment und Equilibrium reagiere.

Meine langjährigen Erfahrungen mit der Vernetzung von BMC und CI sind eine herausragende, innere Voraussetzung für alle Teilnehmer/innen, das Erfahrene selbst in ihre künstlerische und pädagogische bzw. andragogische Arbeit erfolgreich zu integrieren.

Abschluss

Die Teilnehmer/innen können ein Abschlusszertifikat erhalten, das Umfang und Fortbildungsinhalte beschreibt.

Unterkunft

Nur auf Anfrage kann in unseren Räumen mit Schlafsack und Isomatte übernachtet werden. Teeküche und Duschen sind vorhanden. Eine Liste mit einfachen bis komfortablen Unterkünften senden wir gern zu.



Fortbildungsleitung

Ka Rustler bildete sich an der Theaterschool for New Dance Development in Amsterdam zur Tänzerin und Choreographin aus. Sie absolvierte das vierjährige Zertifikatsprogramm Body-Mind Centering zur Körper- und Bewegungstherapeutin in den USA. Ihr Interesse liegt in der Verbindung traditioneller Tanztechniken, zeitgenössischer Bewegungsformen und persönlicher Körperforschung. Sie unterrichtet international, konzipiert Ausbildungscurricula an privaten und staatlichen Ausbildungsinstitutionen und unterrichtet zurzeit Ansätze und Methoden von BMC® und deren Anwendung in der Bewegungsforschung und choreographischen Auseinandersetzung an Universitäten des zeitgenössischen Tanzes in Dresden, Frankfurt und Berlin.



Ka Rustler • Foto: Nicole Doge

Contact-Improvisation und Body-Mind Centering®



Fortbildung
mit Ka Rustler

2017

Contact-Improvisation & Body-Mind Centering®

Aufbau der Fortbildung

Die Fortbildung beginnt mit einer Einführung. Im Anschluss an die Einführung folgen vier weitere Wochenenden. Eine verbindliche Anmeldung für die folgenden vier Wochenenden ist erst nach dem Einführungswochenende erforderlich.

Einführung

Das Einführungswochenende dient dem Kennenlernen der Arbeitsweise und gibt einen Einblick in die Themen der Fortbildung.

Wenn Sie an der Einführung nicht teilnehmen können, melden Sie sich bitte für das erste Wochenende der Fortbildung an. Eine verbindliche Anmeldung für die gesamte Fortbildung erfolgt dann erst nach dem ersten Wochenende.

Einführung • 19. - 20. November 2016

Samstag: 14.00 - 19.00 Uhr
Sonntag: 10.00 - 15.00 Uhr
Ort: TuT, Kornstr. 31
Preis: 160,-/130,- Euro bei Anmeldung bis
16. Oktober 2016

Wochenenden 2017

18. - 19. Februar

11. - 12. März

06. - 07. Mai

17. - 18. Juni

Preis: 640,-/520,- Euro bis 31. Dezember 2016

„Ich kann Dir sagen, wie Du es tun musst - und Du wirst es vergessen.

Ich kann es Dir zeigen - und Du wirst mich kopieren.

Nur wenn Du es selbst tust - wirst Du wirklich verstehen.“

Chinesisches Sprichwort



Foto: P. Beelaert

Anmeldung

Bitte melden Sie sich rechtzeitig über die Homepage des TuT an. Ein Platz wird fest reserviert, wenn die Anmeldung vorliegt und der Kurs bezahlt ist. Alle weiteren Informationen finden Sie im Internet.

Persönlich erreichen Sie uns unter 0511 - 320680



• Montag 10.00 - 14.00 Uhr
• Dienstag 10.00 - 14.00 Uhr
• Donnerstag 13.00 - 17.00 Uhr

Contact-Improvisation

ist getanzter Dialog.

In ihrer Grundstruktur eher ein Duett, hat sich die Contact-Improvisation seit ihrem Entstehen in den frühen 70-er Jahren in ihrem künstlerischen Ausdruck ständig gewandelt, Lehren integriert und sich so kontinuierlich weiterentwickelt.

Unter dem Einfluss verschiedener Körpertrainings und -techniken werden die Ausdrucksmöglichkeiten differenzierter und energetisch effizienter. Eine davon war und ist das Body-Mind Centering (BMC).

Body-Mind Centering®

ist eine Bewegungsanalyse und -schulung, die seit über 35 Jahren von Bonnie Bainbridge Cohen in den USA systematisch entwickelt wird. Anatomische, physiologische und entwicklungsgeschichtliche Prinzipien machen erfahrbar, wie der Geist (mind) sich durch Bewegung ausdrückt.

Ein zentraler Aspekt dieser Bewegungsforschung sind die Körpersysteme: Organe, Knochen, Flüssigkeiten, Drüsen, Nerven, Stimme, Sinne und das Muskelsystem. Jedes dieser Systeme verkörpert eine bestimmte physische Qualität. So werden z.B. die Organe mit Tiefe und Emotionalität, die Flüssigkeiten mit Flexibilität assoziiert.

Das Erforschen frühkindlicher Bewegungsmuster ist ein weiterer Bereich im BMC. Jeder Mensch durchläuft diese physiologischen Bewegungsphasen während seiner Entwicklung in unterschiedlicher Ausrichtung und Intensität. Die einzelnen Phasen dieser Entwicklungsstufen können ineinander übergehen und bauen gleichzeitig aufeinander auf.

Inspiziert durch Prinzipien des BMC werden die Teilnehmer/innen in dieser Fortbildungsreihe auf ihre persönliche Reise gehen, die innere Wahrnehmungsfähigkeit zu schärfen und das Selbstverständnis in der eigenen Bewegung zu verändern:

Neue Bewegungsmöglichkeiten ausprobieren – von feinsten inneren Bewegungen in jeder Zelle, bis zum kraftvoll raumdurchfliegenden Tanz.

Körperliche Achtsamkeit sowie das Berühren der verschiedenen Gewebeschichten sensibilisieren dazu, die intuitive Körperintelligenz zu vertiefen und stimulieren die eigenen Heilkräfte.

