

Veröffentlicht auf Presseportal Schweiz - Presse und Medienmitteilungen
(<https://www.presseportal-schweiz.ch>)

26.02. 2015

Ein Tag Bewegung pur

Von admin



wir machen...

Einen grossen Schnuppertag

Grosse Bewegungskurse am Sa. 7. März 2015, 10:00 - 17:00 Uhr



Komm ins Theater und much bei den Schnuppertagen mit! Wir haben zwei tolle Studios, die zum Besuchen einladen.

Tanz und dein Denken, Kinder 6-11 - Ölg Kunstkurs
 Von Theater für Kinder. Zusammen in einer Gruppe erleben die Kinder eine Reise durch eigene Gedanken.
 10:00 Uhr Q1 - Song Wäldli
 10:00 Uhr Q2 - Song Cherges lernen die Lebenskraft und fördern die Gesundheit.

Yoga Theater / Song Wäldli 8-12 J. - Ölg Kunstkurs
 Von Märchen und Jungs über die Kunst der Bewegung und Theater Games.
 11:00 Uhr
 Tanzexperimente - Ölg Kunstkurs
 Was für Bewegungskörper können wir ausser Fuss ausgeben, vom Unterarm und Kopf?
 12:00 Uhr Über das Spielplan erleben die TeilnehmerInnen ein eigenes Theater.

Reiseplan - Tamas Reben
 In der Akademie finden wir unsere Körperentwicklung, schauen unsere innere Welt innerhalb in Verbindung mit der Philosophie und meditieren unsere grossen Körper wie leichtlich in Motion.
 14:00 Uhr

Gestaltungsexperimente: Sandra Beck, Annette Kaufmann
 Reduktion, Reduktion - Kommunikation in Form gestaltungsbasierender Bewegungen. Hier wird zusammen gelacht!
 15:00 Uhr

Stille Yoga, Nikolaus Thoma
 Fortsetzung - Ankommen - Gelassenheit. Hier lernt das die klassische Stille Yoga.
 16:00 Uhr Old to Gold 80+ - Ölg Kunstkurs
 Zeitgenössische Kunst für ältere Menschen mit viel für Sie. Werden es ein Partner und wagen sie in beiden, allein und einen guten Blick.
 17:00 Uhr

Tischkicker - Ölg Kunstkurs
 Zeitgenössische Kunst. Wenn UG einfach ist dann ein Bewegungskörper als Boden.
 18:00 Uhr Die Schenkelgelenke und Waden Deiner auf die Erde der Luftlinie.
 19:00 Uhr Kollaboration - Bewusstsein durch Bewegung - Sandra Beck
 Wie glücklich und wie unglücklich Bewegungskörper verbindet sich diese Körperentwicklung und führt dich in mehr Lichtigkeit in diesem Bewegungskörper.

Für mehr Informationen zu den Kursen:
www.theaterhaus-bonn.de
 Ticket-Infos: 0228 940000, 0228 940001, 0228 940002
 SA - 10:00-17:00 Uhr, 18:00-19:00 Uhr, 19:00-20:00 Uhr



Bild Rechte

Jennifer Mueller

„Mach mit!“ Das ist das aktuelle Motto des TAMTAM Zentrum für Bewegung in Kriegstetten.

Bewegungsträgheit und Faulheit gestalten oft unseren Alltag. Viel zu oft verschieben wir Bewegungsaktivitäten auf den kommenden Tag. TAMTAM bietet hier positive Unterstützung sich auf lust- und freudvolle Weise ganzheitlich zu bewegen. Nach den Kursen verlässt man gelöst, entspannt und energievoll die Studioräume und ist wieder bereit für den Alltag.

Schnuppertag mit verschiedenen Kursen

Mit einem grossen Schnuppertag am Samstag 7. März 2015 möchte TAMTAM allen einen Einblick in die Bewegungswelt ermöglichen. Von Hatha Yoga über Rückenpilates oder Tanztechnik und vielem mehr – Es ist alles dabei. Man darf kommen und gehen, mitmachen und sich mit andern Kursteilnehmern austauschen. Kaffee und Kuchen gibt's auch in den Pausen.

Motivation, Aktivität und Freude steht im Vordergrund.

TAMTAM etabliert sich in Kriegstetten.

Das TAMTAM Zentrum in Kriegstetten hat sich in den letzten zwei Jahren als qualitativ hochstehendes Kompetenzzentrum für verschiedene Bewegungskünste und Techniken etabliert. Dort werden nicht nur Kurse angeboten sondern auch Tanz- & Theaterstücke für die Bühne entwickelt und produziert. Aus diesem Grund stehen Kursanbieter in naher Verbindung zur Kunstwelt. Auch sind sie vernetzt mit Bewegungsfachleuten bis über die Landesgrenzen hinweg und können so den Kursteilnehmern immer wieder aktuellstes Wissen weitervermitteln.

Seit der offiziellen Eröffnungsfeier letzten Oktober wurde das Kursprogramm ständig erweitert. Die Anzahl der Kursteilnehmer hat sich seitdem auch konstant vergrössert und so erlebt man heute in den Kursen eine lebendiges Schaffen und Erarbeiten von Inhalten und gegenseitiges Unterstützen und lernen.

Programm Übersicht

Samstag, 7. März 2015, 10:00 – 17:00 Uhr

10:00 Uhr

Tanz auf dem Drachen, Kinder 4-7 J. - Oleg Kaufmann

Von Theater bis Tanzen. Zusammen in einer Gruppe erleben die Kinder eine Reise durch ihr eigenes Tanzland.

Qi - Gong - Iris Wälchli

Qi - Gong Übungen stärken die Lebenskraft und fördern die Gesundheit

11:00 Uhr

Your Dance! Your Style! 8-12 J. - Oleg Kaufmann

Für Mädchen und Jungs die Freude an Bewegung und Tanz haben.

13:00 Uhr

Tanzimprovisation - Oleg Kaufmann

Was für Bewegungsimpulse können von einem Fuss ausgehen, vom Unterarm und Kopf? Durch das Erforschen erhältst du ein bewussteres Verhältnis zur eigenen Bewegung.

Rückenpilates- Verena Rothen

Es wird gezielt die Körperwahrnehmung gefördert, um achtsam positive Veränderungen einzuleiten.

14:00 Uhr

Contactimprovisation- Saskia Beck, Annette Kaufmann

Balance, Reaktion – Kommunikation in Form gewichtübergebenden Bewegungen. Hier wird zusammen getanzt.

15:00 Uhr

Hatha Yoga- Nathalie Thomann

Entspannung – Anspannung – Gelassenheit. Hier lernst du das klassische Hatha Yoga.

Old is Gold 55+- Oleg Kaufmann

Zeitgenössischer Tanz für ältere Menschen mit Mut für Neues. Werden sie ein Pionier und wagen sie im hohen Alter mal etwas ganz Neues.

16:00 Uhr

Tanztechnik- Oleg Kaufmann

Warm Up, einfaches Erlernen von Bewegungsabläufen am Boden, dann Choreografien Tanzen und Warm Down am Ende der Lektion.

Feldenkrais - Tanja Birke

Über spielerisch und sanft ausgeführte Bewegungsabläufe verfeinert sich deine Körperwahrnehmung und führt dich zu mehr Leichtigkeit in deinem Bewegungsverhalten.

Pressekontakt:

Jennifer Müller, Produktionsassistentin

TAMTAM produktion

Hauptstrasse 68, 4566 Kriegstetten

Festnetz/Landline +41 (0)32 675 16 50

Mobile +41 (0)78 636 01 09

Webseite www.tamtam-produktion.ch

E-Mail info@tamtam-produktion.ch

Kategorie

Kultur & Kunst

Source URL: <https://www.presseportal-schweiz.ch/pressemeldungen/ein-tag-bewegung-pur>