

Tanztage auf dem Wandelhof in Gümmenen

Preworkshop: **Sensitive Dance** am Freitagabend, 24. März 2023, **18.30 – 21.30 Uhr**

Contango Tagesworkshop am Samstag, 25. März 2023, 10.30 – 18.30 Uhr

Tanztag auf dem Wandelhof am Sonntag, 26. März 2023, **11 -15 Uhr**

Was ist Contango?

Tango und Contact- Improvisation sind zwei Arten zu improvisieren, die sich gegenseitig befruchten und inspirieren. Der Tango bringt die sinnliche Musik, den klaren Beat, die personale Begegnung. Die Energie und die gesamte Struktur des Körpers wiederum, das Spiel mit der Schwerkraft, der Wechsel der Ebenen kommt aus der Contactimprovisation. Lustvoll erforschen wir beides und lassen dabei poetische Bilder, ein Spiel voller Lebendigkeit, Lebensfreude und Begegnung entstehen.

Vorkenntnisse in Tango oder Contact Improvisation sind hilfreich, aber nicht erforderlich.

Preworkshop : Sensitive Dance Freitagabend. 18.30 - 21.30 Uhr

Ein freier Tanz-Abend, der unabhängig ist vom Tagesworkshop mit etwa 1,5 h Anleitung durch Ludwig Lukas und dann freier Tanz.

Ablauf : Selbstkontakt im „Tanz mit mir“, Körperbewusstsein, Come into Contact, Elemente aus Contact-Improvisation und Tango, Freier Tanz, Bodywork am Ende, Abschlusskreis

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Wasserflasche. Wir tanzen barfuß, **Kosten: 30.-**

Tagesworkshop Contango am Samstag 10.30 - 18.30 Uhr

An diesem Tag verbinden wir uns zuerst mit uns selbst, spüren im Augenblick, entwickeln und erweitern unsere Bewegungsmöglichkeiten und unsere Lebendigkeit. Wir verbinden uns miteinander mit Elementen aus der Contactimprovisation und dem Tango. Berühren und berührt werden, Dialoge tanzen und feiern. Die Magie des Unerwarteten erleben.

maximal 13-15 Teilnehmer

Ablauf :

10.30 -13.30 Impulse von Ludwig Lukas aus Erlangen. Selbstkontakt im „Tanz mit mir“, Come into Contact, Elemente aus der Contact-Improvisation. Wie verbinden wir uns im Tanz?

Mittag-Pause: es wird ein einfaches Essen geben.

15.00 - 17.00 Impulse von Heiner Kasper

Spielerisch kommen nun Tango Elemente dazu, z.B. Führen/Folgen/Musikalität
Die Würze des Tango. Wie bereichert der Tango unsern Kontakt? Wie geht spüren statt wissen?

17.00 – 17.45 freier Tanz, Spiel, Freude, Verbundenheit

17.45 – 18.30 Bodywork und Abschlussrunde

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Wasserflasche. Wir tanzen barfuss.

Kosten: Fr. 130 .- inkl. Mittagessen

Und wer noch nicht genug hat.....

Tanztag auf dem Wandelhof Sonntag 26. März 11 -15 Uhr. Anschliessend Zvieri

Wir starten mit einer geführten Reise durch unterschiedliche musikalische Temperamente. Danach öffnen wir Räume für CI, Tango und andere Tanzstile, die sich gegenseitig kennen lernen und bereichern möchten.

Unkostenbeitrag. 10.- und wenn möglich ein kulinarischen Beitrag fürs Zvieri

Wir freuen uns auf euch! Ludwig und Heiner

Allgemeine Infos:

Ort: Wandelhof Gemeinschaft, Bernstrasse 30, 3205 Gümmenen

Anreise idealerweise mit ÖV, da der Wandelhof zu Fuss nur 3 Minuten vom Bahnhof ist, 18 Min von Bern

Karte: <https://goo.gl/maps/jdBaMTsiUXEkgLe89>

Parkplätze: Bitte kostenpflichtige Parkplätze beim Bahnhof nutzen, beim Haus ist die Anzahl Parkplätze sehr beschränkt.

Übernachten: Es gibt ein Massenlager im Bewegungsraum. Bitte Schlafsack mitbringen. Kosten 20.- plus 5.- für Frühstück

Bezahlung: in Bar vor Ort

Anmeldung: <https://forms.gle/HhN2cyyjK774pyrb8>

Fragen zum Workshop: ludwig1lukas@gmail.com heinerkasper@web.de
Fragen zur Organisation: amara.reinhard@etik.com

