

Präsenz und Ausdruckskraft auch ohne Worte – Körperarbeit und Tanz-Improvisation Bildungsurlaub

Montag		Einführung in Körperarbeit und Tanz-Improvisation als Methode
	12.30 - 14.00	Mittagessen , Zimmer beziehen
	14.00 - 16.00	Begrüßung, Vorstellung Leitung u. Seminar Ablauf, Methodik, Inhalt Vorstellung d. Teilnehmenden, Vorerfahrungen und Erwartungen „In Bewegung kommen“ – Erste Übungen
	16.00 - 16.30	Kaffeepause
	16.30 - 18.00	Warming-Up, Körperarbeit zum Thema: Isolierte Bewegungen von Körperteilen aus
Dienstag		Körpersprache und Grundbewegungsformen im Tanz
	9.00 - 10.30	Warming-Up, Körperarbeit: Wahrnehmung der eigenen Körpersprache im Alltag: sitzen, stehen, gehen, typische Gesten
	10.30 - 11.00	Kaffeepause
	11.00 - 12.30	Tanztraining zum Thema: Grundbewegungen nach Rudolf v. Laban zu den Aspekten Zeit – Raum - Kraft
	12.30 - 14.30	Mittagspause
	14.30 - 16.00	Bewegungs- und Tanz-Improvisation zum Thema: Verschiedene Ebenen in Körper und Raum (Macht – Ohnmacht - Augenhöhe)
	16.00 - 16.30	Kaffeepause
	16.30 - 18.00	Tanzimprovisation mit Partner/in: Führen und Folgen (Leitungsrolle und Geführt-Werden)
Mittwoch		Selbst- und Fremdwahrnehmung von Körper- und Tanzsprache
	9.00 - 10.30	Warming-Up, Körperarbeit zum Thema: Selbst- und Fremdwahrnehmung in Körperhaltung und Tanz
	10.30 - 11.00	Kaffeepause
	11.00 - 12.30	Körperarbeit zum Thema: Individuelle Bewegungsart wahrnehmen und erweitern, körpersprachliche und tänzerische Rollenarbeit an eigenen Rollen
	12.30 - 14.30	Mittagspause
	14.30 - 16.00	Bewegung und Tanz zum Thema: Die 4 klassischen Temperamente
	16.00 - 16.30	Kaffeepause

	16.30 - 18.00	Tanz-Improvisationen mit einfachen verstärkenden Requisiten
Donnerstag		Präsenz und Ausdruckskraft im Leben und im Tanz
	9.00 - 10.30	Warming-Up, Tanztraining zum Thema: Gestik- Bewegung- Ruhe
	10.30 - 11.00	Kaffeepause
	11.00 - 12.30	Körperarbeit zum Thema Präsenz, Verstärkung und Klarheit im Ausdruck
	12.30 - 14.30	Mittagspause
	14.30 - 16.00	Tanzimprovisation: Texte und Themen als Inspirationsquelle
	16.00 - 16.30	Kaffeepause
	16.30 - 18.00	Tanz-Improvisation: Gruppen-Impro-Muster als Beziehungskonstellationen
Freitag		Korrespondenz von Alltags- und Tanzerfahrungen
	9.00 - 10.30	Warming-Up, Szenische Gestaltung von Tanzsequenzen
	10.30 - 11.00	Kaffeepause
	11.00 - 12.30	Tanz-Improvisation zum Thema: Rückblick, Ausblick, Feedback
	12.30 – 13:15	Mittagessen
	13.15- 14.00	Seminar- Auswertung, Verabschiedung

Lernziele:

- Schulung von Selbst- und Fremdwahrnehmung der Körpersprache
- Erweiterung des individuellen Bewegungsrepertoires im Alltag und im Tanz
- Fähigkeit, die Methode der Tanzimprovisation im eigenen Berufsfeld anzuwenden durch Aufbau eines Repertoires an Körperübungen und Improvisationsanregungen

Zielgruppe:

- Arbeitnehmer/innen, die an ihrer Körpersprache und Ausdruckskraft arbeiten wollen, um im beruflichen Alltag authentisch und präsent aufzutreten

Änderungen im Ablauf und in den Pausenzeiten vorbehalten.