



Tanz als zeitgemäße Wellnesserfahrung

Fitness und Wellness sind heutzutage Worte des täglichen Sprachgebrauchs und entsprechende Angebote buchstäblich an jeder Ecke zu finden. In den meisten Fällen konzentrieren sich diese allerdings ausschließlich auf unsere körperliche Gesundheit. In Zeiten, die nicht nur hohe Anforderungen an unseren Körper, sondern vielmehr auch an unsere Psyche stellen, ist die Pflege und das Training dieses Aspektes unserer Persönlichkeit jedoch mindestens ebenso wichtig. Genau an diesem Punkt beginnt die Idee der LoCura Sommerakademie: Mit ihrem ganzheitlichen Ansatz verbindet sie körperliches und geistiges Wohlbefinden im Tanz zu einer ausgeglichenen Einheit. Der Tanz ermöglicht es einerseits, Spaß mit dem Körper und seiner Bewegung zu haben und geht andererseits weit darüber hinaus, indem er den Ausdruck und die Entwicklung unserer geistigen Persönlichkeit fördert, die wiederum in direkten Zusammenhang mit unserer Ausstrahlung steht: Ein trainierter Körper wird nicht unbedingt zu einem schönen Körper. Er erstrahlt erst dann in vollem Glanz, wenn er sich in Einheit mit dem ihm innewohnenden Charakter befindet.

Die LoCura Sommerakademie verfolgt dieses Ziel in einer Reihe ganz verschiedener Kurse, die sich sowohl für jene, die dem Tanzen bereits zugeneigt sind, als auch für interessierte Neulinge bestens eignen. Das Spektrum reicht vom Tanz nach afrikanischen Rhythmen und der Verbindung von Bewegung und chinesischer Heilkunst über indischen BollyDance und modernen Ausdruckstanz mit kreativen Medien bis hin zu Psychotherapeutischen Tanztherapien, um nur ein paar Beispiele zu nennen. Da es in allen Kursen weniger darum geht, lediglich ein bestimmtes Bewegungsmuster einzustudieren als vielmehr darum, die eigene Persönlichkeit im Tanz zu pflegen und zu entwickeln, wird sehr viel Wert auf eine individuelle Betreuung der TeilnehmerInnen gelegt. Dafür zeichnen sich Anna Pohlmann, Gründerin des Psychotherapeutischen Instituts für Tanztherapie und seit 2 Jahren Initiatorin der LoCura Sommerakademie, und ihr Team von erfahrenen und kompetenten Mitarbeiterinnen persönlich aus.

Ausführliche Informationen zu den verschiedenen Angeboten und den Personen der Akademie erhalten Sie unter:

www.locura-hamburg.de

11. + 12. Juli
Frühe Bewegung und Kreative Kraft

20. + 27. Juli / 3. + 10. August
Tanz nach afrikanischen Rhythmen

14. + 21. + 28. Juli / 4. + 11. + 18. August
Tanz und chinesische Heilkunst

17. + 18. + 19. Juli
Kontakt Improvisation und Tanztherapie

16. + 23 + 30. Juli
Lebensfreude Tanzen
Tanztherapie für Frauen nach einer Krebserkrankung

24. + 31. Juli / 14. + 21. + 28. August
Wir tanzen uns
Tanztherapeutisches Ausdrucks-Seminar

25. + 26. Juli
BollyDance und Symbolik

1. + 2. August
Tanz - Improvisation und Gestaltung
auf Laban Bartenieff Bewegungsstudien

7. + 8. + 9. August
Kreistänze - Rhythmus des Lebens

15. + 16. August
Moderner Tanz - Ausdruckstanz und kreative Medien

22. + 23. August
Körperbilder in Bewegung

Infos zu aktuellen Angeboten, Preisen, Terminen, Mitarbeitern,
Referenten, Dozenten und Anmeldungen:

LoCura, Max-Brauer-Allee 72, 22765 Hamburg
www.LoCura-Hamburg.de
Mail: Pohlmann@pitth.de
info@LoCura-hamburg.de

Kostenloses Infotreffen im Studio:
Erster Donnerstag im Monat von 19-20 Uhr

Telefon: 040-3892379

P. I. T. TH.
Pitth

Sommerakademie 2009

Mit Leib und Seele Tanzen



SPONSOR

SPONSOR

SPONSOR

P. I. T. TH.

Pitth
Psychotherapeutisches
Institut für Tanztherapie

*Time 4
Salsa*

ANNA POHLMANN
LoCura
INTERKULTURELLES INSTITUT FÜR TANZ UND THERAPIE

**Vom 11. Juli
bis 23. August
in Hamburg-Altona**

www.locura-hamburg.de

Kontakt Improvisation und Tanztherapie

Fr 17.07. (18-20 Uhr) • Sa 18.07. (10-19 Uhr)

So 19.07. (10-13 Uhr)

Leitung: Antje Feistel



Die ursprünglichen Elemente der in den 60er Jahren in Amerika entwickelten Contact Improvisation - Schwerkraft, Bewegungsdynamik, Körperkontakt und Vertrauen - sollen in diesem Workshop als Katalysator für tanzpsychotherapeutische Prozesse dienen. Innerhalb des Kurses werden grundlegende technische Fähigkeiten, wie Gewicht geben und nehmen, Balance riskieren und sich im Raum orientieren, vermittelt. Die Vertiefung wird durch den Fokus auf die Körperwahrnehmung und die Aktivierung des Körpergedächtnisses geschaffen. Die daraus resultierenden therapeutischen Themen wie Nähe / Distanz, Macht / Ohnmacht, Autonomie / Abhängigkeit oder was immer im Kontakt passiert, können in abschließenden Gesprächsrunden thematisiert werden. Preis: 210 Euro (14 Stunden)

Wir tanzen uns –

Tanztherapeutisches Ausdrucks-Seminar

Fr 24. + 31. Juli sowie 14. + 21. + 28. August

(jeweils 18 – 19:30 Uhr / geschlossene Gruppe)

Leitung: Christina Witt



Die Anforderung des heutigen Alltags, ständig perfekt funktionieren zu müssen, führt oft zu belastenden Situationen und zur körperlichen Erschöpfung. Das Seminar soll helfen, die eigene Kraft zu erspüren, um diese auf kreativer Weise im Umgang mit den Problemen des Alltags einzusetzen. Die vielfältigen tanztherapeutischen Möglichkeiten von strukturierten und improvisierten Bewegungsanleitungen, von Rhythmus- und Körperwahrnehmung, Paar- und Gruppentänzen sowie lateinamerikanischen Tänzen erweitern das eigene Bewegungsrepertoire und führen dazu, den Körper als Ort der Lebendigkeit zu erleben und die Gefühlswelt neu zu erschließen. In Gesprächsrunden werden die Erlebnisse ausgetauscht, um die Zusammenhänge zur Lebenssituation bewusst werden zu lassen. Preis: 115 Euro (9 Stunden)

Körperbilder in Bewegung

Sa 22.08. (10-19 Uhr) • So 23.08. (10-13 Uhr)

Leitung: Anna Pohlmann



Körperbilder bestimmen unsere gesamte Lebenserfahrung und Entwicklung. In ihnen manifestiert sich unsere Persönlichkeit und wird unsere kulturelle Zugehörigkeit symbolisiert. Mit geführten, improvisierten, tänzerischen und gestalterischen Körperreisen nähern wir uns diesen Körperbildern an, um sie schließlich in eine lebensgroße bildnerischen Darstellung umzusetzen. Jene dient je nach Gruppenprozess zum weiteren Vorgehen in der tänzerischen Realisierung, als Ausdrucksimprovisation, tänzerische Verwirklichung oder zur Gestaltung eines tänzerischen Gruppenprojektes. Für allgemein Interessierte, Professionelle und als Voraussetzung zum Einstieg in das 2. Jahr der Weiterbildung am Institut. Preis: 180 Euro (12 Stunden)

BollyDance und Symbolik

Sa 25.07. (10-19 Uhr) • So 26.07. (10-13 Uhr)

Leitung: Tatjana Wegner



Das Seminar lehrt die Symbolik und den Ausdruck des BollyDance und des Indian Spirit. Aus deren Vielfältigkeit sind die folgenden Themen spezifiziert: Grundformen der Körper- Symbolik, Symbole der Natur, des Lebens, der Alltagshandlungen, der Mythologie und die der Mudras (Handgesten). Zusammenfassend wird ein 5 Elemente Tanz aus dem Indian Spirit erlernt und eine eigene Gruppengestaltung zur Aufführung kommen, welche für die TeilnehmerInnen filmisch festgehalten wird. Preis: 180 Euro (12 Stunden)

Tanz-Improvisation und Gestaltung auf Laban Bartenieff Bewegungsstudien

Sa 01.08. (10-19 Uhr) • So 02.08. (10-13 Uhr)

Leitung: Bettina Kurtz



Dieses Seminar vermittelt, wie eine Synthese von Irmgard Bartenieffs Bewegungsarbeit und Rudolf von Labans Bewegungslehre die kreativen Möglichkeiten im tänzerischen Ausdruck unterstützen und erweitern kann. Im Seminar werden zunehmend komplexe Bewegungsabläufe einstudiert, welche das persönliche Bewegungsrepertoire erweitern. Improvisationen geben Raum für Spontaneität, persönliche Umsetzung und für eigene Kompositionen in der Gruppe. Preis: 180 Euro (12 Stunden)

Kreistänze – Rhythmus des Lebens

Fr 07.08. (18-20 Uhr) • Sa 08.08. (10-20 Uhr)

So 09.08. (10-13 Uhr)

Leitung: Petra Ehseluns



In Tänzen werden seit Jahrtausenden das tägliche Leben, das Werden, Wachsen und Vergehen sowie spirituelle Inhalte durch Bewegung und Schrittfolgen symbolisiert. In Kreistänzen erfährt die darin inne wohnende Kraft durch das Gruppenerlebnis eine besondere Erweiterung. Durch das Erlernen der Kreistänze können wir auch heute noch diese Erlebnisse nachempfinden und haben die Möglichkeit, diese in einer Gruppe miteinander zu teilen. Preis: 280 Euro (12 Stunden)

Moderner Tanz - Ausdruckstanz und kreative Medien

Sa 15.08. (10-20 Uhr) • So 16.08. (10-12 Uhr)

Leitung: Anna-Catharina Stuwe



Das Seminar leitet an, wie mit Hilfe einfacher Medien interessante eigene Tänze entwickelt werden können. Die TeilnehmerInnen lernen z.B. die Dynamik eines schwebenden Tuches oder ein plötzlich fallendes Kissen in Bewegung umzusetzen. So entstehen sehr individuelle, ästhetische und auch anregende Bewegungsabläufe. Durch die Arbeit mit diversen kreativen Medien werden neue Erfahrungen gesammelt und die schöpferischen Möglichkeiten jedes Einzelnen angeregt. Preis: 180 Euro (12 Stunden)

Frühe Bewegung und Kreative Kraft

Sa 11.07. (10-19 Uhr) • So 12.07. (10-13 Uhr)

Leitung: Anna Pohlmann



Jenem frühkindlichen Bewegungserleben, das dem Körper eigen ist, wird eine besonders elementare Kraft zugeschrieben. Diese sprachlose und ursprüngliche Energie bildet das Fundament unseres allgemeinen Kräftepotentials. Das Seminar überführt diese Urerfahrungen in der tänzerischen Bewegung in komplexere Ausdrucksmöglichkeiten. Entsprechend des Verlaufs der Gruppendynamik kann zum Abschluss ein Tanztheater entwickelt werden. Preis: 180 Euro (12 Stunden)

Tanz nach afrikanischen Rhythmen

Mo 20. + 27.07. sowie 03. + 10.08. (jeweils 18-19:30 Uhr)

Leitung: Heike Reichardt



Der traditionelle afrikanische Tanz ist als die Wurzel vieler anderer Tanzstile anzusehen. Neben seinen kommunikativen und spirituellen Bedeutungen ist er vor allem Ausdruck der Lebensfreude und der kulturellen Zugehörigkeit durch Tanz, Bewegung und Rhythmus. Das Seminar bietet die Möglichkeit, Spannungen in Bewegung umzuwandeln und im gemeinsamen Tanz neue Kräfte zu sammeln. Dabei steht vor allem die Wahrnehmung der einzelnen Körperteile und der Kontakt zum Boden im Vordergrund. Preis: 90 Euro (6 Stunden)

Tanz und chinesische Heilkunst

Di 14. + 21. + 28. Juli / Di 04. + 11. + 18. August

(jeweils 19-21 Uhr)

Leitung: Jeannette Krüger



Die Jahrtausende alte Erfahrung der chinesischen Heilkunst lehrt uns das 5 Wandlungsphasen-Modell. Dessen unterschiedliche Energien können mit Körperwahrnehmungen aus dem BMC (Body-Mind Centering), freien Bewegungen und in der Tanzimprovisation erleben werden. Somit tauchen wir ein in die asiatische Welt von Körper, Geist und Seele, in die Verbindung von Natur und Tanz, um den frei fließenden Energiefluss zu entdecken. Preis: 180 Euro (12 Stunden)

Lebensfreude Tanzen – Tanztherapie für Frauen nach einer Krebserkrankung

Do 16. + 23 + 30. Juli

(jeweils 15-19 Uhr)

Leitung: Silvia Rohwer



Dieses Angebot richtet sich an Frauen, die nach überstandener Krebstherapie ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden stabilisieren und ihr Immunsystem stärken möchten. Durch intensives Tanzen die eigene Lebendigkeit und Lebensfreude (wieder) zu entdecken, ist das Anliegen dieses Kurses. Strukturierte Übungen zu Beginn der Stunden sollen helfen, den Körper als wach und lebendig zu erfahren. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Preis: 180 Euro (12 Stunden)