

SHINUI MARTIAL DANCE – MÜNCHNER SCHULE



Ein Tanz ohne Musik, der Prinzipien aus Tai Ji, Contact Improvisation, Aikido und Feldenkraismethode integriert und sich durch eine hohe Achtsamkeit, Zentriertheit und Körperlichkeit auszeichnet. Es wird ein unterstützender Raum zur Selbsterforschung geschaffen, wobei das Erlernen der Kunst des »Bei-Sich-Bleibens« in Bewegung und Begegnung einen Schwerpunkt bildet. Meditation ist hier ohne Anstrengung erfahrbar.

Der Fokus ist, nach innen zu horchen, die Interaktionen von einem tieferen inneren Platz aus zu erleben und kreativ auf die Signale des Lebens zu antworten, mit der Folge eines erfüllteren Erlebens.

SHINUI – EIN ABEND ZUM KENNENLERNEN *Mindeste Teilnehmerzahl 7*

KURS T170 · Dieter von Siemens, Rainer von Flotow
Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 27,- €
Ein Abend · Sa. · 14.10. · 18.00 bis 21.00 Uhr

SHINUI – ADVANCED TRAINING

Themen: Actual weight, Support nehmen und geben, Flowing Stability, Sliding and Rolling, Entering und Spiral dance, Comfort in der Körper-Organisation, Blocks, Shaping und zu Boden bringen. Eine lange Mittagspause mit gemeinsamem Essen und Gruppengespräch gehören essentiell zum Selbstverständnis des Shinui und sind mit eingeplant.

Fortgeschrittene.
Mindeste Teilnehmerzahl 7

KURS T171 · Rainer von Flotow, Dieter von Siemens ·
Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 133,- €
Block 3 Tage · Fr. 20.10., 19.00–21.00 · Sa. 21.10., 13.00–18.00
So. 22.10., 10.30–17.30 Uhr

SHINUI EINSTEIGER-WOCHENENDE

Themen: Streaming Dance, Actual Weight, Führen und Folgen, Begleiten mit und ohne Beeinflussen, Basic Shaping, Sharing-Runden.

Anfänger und Wiederauffrischer.
Mindeste Teilnehmerzahl 7

KURS T172 · Dieter von Siemens, Rainer von Flotow
Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 90,- €
Ferienwochenende · Sa. 4.11., 17.30–21.00 · So. 5.11., 11.00–17.00

SHINUI – INTERMEDIATE TRAINING

Alle Basics werden weiter geübt und in freien Duos getanzt. Die Rolle des Führens (Wohlfühlen, einführendes Begleiten) und des vertrauensvollen »Coming toward« im Folgen wird erklärt und im Tanz erspürt. Jeder Tänzer erlebt im Wechsel beide Rollen.

Teilnehmer mit Vorkenntnissen.
Mindeste Teilnehmerzahl 7

KURS 17HT173 · Dieter von Siemens, Rainer von Flotow
Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 95,- €
Wochenende · Sa. 3.2., 14.00–18.00 · So. 4.2., 11.00–17.00 Uhr

TANZ + KÖRPERBEWUSSTSEIN AM FREIEN MUSIKZENTRUM

Alle Veranstaltungen finden, wenn nicht anders angegeben, in den Tanzstudios des Freien Musikzentrums München am Max-Weber-Platz 2, Rückgebäude statt. Unsere Gruppen sind in der Regel klein, um ein intensives Kurserlebnis zu ermöglichen. Vor Besuch eines Kurses ist eine Anmeldung erforderlich (*Ausnahme Contact Jam*).

ANMELDUNG

Online: www.freies-musikzentrum.de oder im Büro,
Öffnungszeiten (in Schulferien nur vormittags):
Mo – Fr 10.30 bis 14.00 Uhr
Mo – Do 16.00 bis 18.00 Uhr
Gerne schicken wir Ihnen ein Programmheft –
mit Anmeldeformularen – zu.

ANSPRECHPARTNER FACHBEREICH TANZ

Yasumin Sophia Lerner: 0179 - 11 99 838
E-Mail: yslermer@freies-musikzentrum.de

Irrtümer und Änderungen vorbehalten.
Soweit wir in unseren Texten nur die männliche Form gebrauchen,
geschieht dies aus Vereinfachungsgründen. Weibliche und
männliche Personen sind selbstverständlich gleichermaßen gemeint.

Gefördert durch



Freies Musikzentrum e.V. München
Haupthaus: Ismaninger Str. 29, 81675 München
Tanzstudios: Max-Weber-Platz 2, 81675 München
U4/5 · Tram 15 / 25 / 16 / 19 · Bus 148
Haltestelle Max-Weber-Platz
Tel 089-41 42 47-0 · Fax 089-41 42 47-60
info@freies-musikzentrum.de
www.freies-musikzentrum.de



Contact Improvisation + Shinui

Workshops Herbst/Winter 2017/18

 Freies Musikzentrum
München

CONTACT IMPROVISATION

»CONTACT US!«

DIE WÖCHENTLICHE CONTACT JAM

Ohne Anmeldung · all levels · 7,- € · jeden Sonntag, auch in den Ferien · 18.00 – 21.00 Uhr
in den Tanzstudios des Freien Musikzentrums
Informationen zu den einzelnen Abenden auf der Startseite unserer Website oder Info-Mail anfordern » yslermer@freies-musikzentrum.de



CONTACT IMPROVISATION – FIRST STEPS TECHNIK GRUNDKURS

Sie haben im Wochenend-Workshop oder im fortlaufenden Abendkurs die Möglichkeit, diese spannende Tanzform kennenzulernen und sich einen tänzerischen Grundwortschatz anzueignen, der die ersten genussvollen Jam-Momente ermöglicht. In diesen zwei Tagen gehen wir auf eine kleine Reise: vom Wahrnehmen des eigenen Körpers über einen Technikteil mit Partnerübungen bis hin zum Ausprobieren im freien Tanzen in der Jam.

Anfänger und Wiederauffrischer.
Mindeste Teilnehmerzahl 6

KURS T150 · Ulli Wittemann
Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 133,- €
Wochenende · Sa. 7.10. und So. 8.10. · je 10.00 bis 17.00 Uhr

KURS T51 · Ulli Wittemann
Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 144,- €
8 x · Mi. · ab 11.10. · je 18.30 bis 20.15 Uhr



»TIEFER EINTAUCHEN – HÖHER FLIEGEN«

Für alle, die Feuer gefangen haben und mehr wollen als auf dem Boden rollen. Schritt für Schritt den Körper in neue, unbekannte Richtungen lenken und dabei im Kontakt bleiben – zum Boden, zum Partner und natürlich auch zum eigenen Körper, das wird die Grundlage unseres Forschens sein. Gelerntes vertiefen und Neues erfahren, damit der Tanz immer reicher, fließender und spannender wird. Um nicht ganz bei den Blumen und den Bienen anzufangen, solltet Ihr grundlegende Vorkenntnisse wie Spiralen, Rolling Point oder Center to Center Connection bereits im Gepäck haben.

Intermediate und Fortgeschrittene.
Mindeste Teilnehmerzahl 6

KURS T154 · Ulli Wittemann
Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 158,- €
8 x · Mi. · ab 11.10. · je 20.20 bis 22.15 Uhr

CONTACT IMPROVISATION – DAS POTENTIAL DES FALLENS

Zwei Facetten des Fallens werden uns in diesem Workshop beschäftigen: Erstens das Momentum beim Fallen zu nutzen, um Bewegung zu initiieren und die Energie, die dabei entsteht immer wieder von neuem zu verwerten, um in Bewegung zu bleiben. Vom Gefühl her ein bisschen wie bei einer Achterbahnfahrt, es geht hinunter und wieder hinauf, die Zeit bleibt für einen Moment stehen – dann geht es wieder hinunter, es geht



um die Kurve rechts rum, links rum und immer weiter und weiter. Im Tanz bewegen wir uns nicht auf Rollen und Schienen, aber wir können der fallenden und steigenden Masse unseres Körpers immer wieder eine neue Richtung geben, einen »falling dance« entstehen lassen. Zweitens – und das ist der fortgeschrittenere Aspekt – können wir den Verlauf, das Momentum einer fallenden und steigenden Masse nutzen, um Leichtigkeit im Liften/Transportieren von Gewicht eines Partners zu finden. Let's fall together into dancing!

All levels.
Mindeste Teilnehmerzahl 8

KURS T160 · Heidi Schnirch
Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 59,- €
Ein Tag · Sa. · 11.11. · 11.00 bis 18.00 Uhr

CONTACT IMPROVISATION FÜR ELTERN UND KINDER

Im Alltag von Eltern bleibt oft zu wenig Zeit oder Aufmerksamkeit, sich auf die kindliche Erfahrungswelt einzulassen und gemeinsam spielerisch die Welt zu erkunden.

Dieser Kurs bietet einen geschützten Raum, in dem sich Kinder und Eltern auf Augenhöhe begegnen können und die alltägliche Rollenverteilung auf den Kopf gestellt wird: Wer lernt von wem, wer bestimmt, wo's langgeht, wer ist verantwortlich, wer ist stärker? Contact Improvisation ermöglicht es uns, als Erwachsene kindlich-spielerische

Bewegungsqualitäten und -freude wieder zu entdecken, zugleich bietet es Kindern einen geeigneten Rahmen, sich auszuprobieren und motorische Fähigkeiten kreativ weiterzuentwickeln. Sich über den Boden wälzen, rumkugeln, aufeinanderklettern, toben, lachen, spielen, tanzen ... Das gemeinsame Forschen und die Freude am miteinander in Bewegung und in Berührung Sein wirken ansteckend, fördern die Beziehungsqualität und das eigene Körper-Erleben.



Der Kurs richtet sich an Eltern und Kinder (ab 18 Monaten bis 18 Jahre) sowohl mit als auch ohne Erfahrung in Contact Improvisation.
Gebühr für 1 Kind und 1 Elternteil, jede weitere Person zahlt die halbe Gebühr.
Mindestteilnehmerzahl 6

KURS T162 · Nela Adam, Markus Kunas
Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 34,- €
Ein halber Tag · So. · 26.11. · 10.00 bis 13.00 Uhr

KURS 17HT163 · Nela Adam, Markus Kunas
Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 34,- €
Ein halber Tag · So. · 17.12. · 10.00 bis 13.00 Uhr

KURS 17HT164 · Nela Adam, Markus Kunas
Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 34,- €
Ein halber Tag · So. · 14.1. · 10.00 bis 13.00 Uhr