

27./28. August 2022 in BIEL/BIENNE CH

Tanzhologie® - Eine Unterrichtsmethode zur Gesundheitsförderung durch Tanz

Tanz hat in vielerlei Hinsicht einen positiven und gesundheitsfördernden Einfluss auf den Menschen. Dabei setzt jede tänzerische Stilrichtung Schwerpunkte und trainiert jeweils ganz bestimmte Bewegungsqualitäten. Tanzhologie greift Anteile aus den verschiedensten Tanzsparten auf, die zur Gesundheitsförderung und zur Persönlichkeitsentwicklung des Menschen beitragen, und macht sie für Menschen jeden Alters verfügbar. Es besteht aus 10 festgelegten Bausteinen und beinhaltet sowohl Übungen nach detaillierter „technischer“ Bewegungs-Vorgabe als auch freie Bewegungsgestaltung durch Improvisation. Gleichzeitig wird in jeder Unterrichtseinheit ein Bogen gespannt von aktivem Tanz bis hin zu Entspannung und mentalem Training.

Bereits mit einem geringen Trainingsaufwand von nur 1,5 Stunden wöchentlich erleben Teilnehmer\*innen durch Tanzhologie innerhalb kurzer Zeit einen deutlichen, positiven Einfluss auf ihr Körpergefühl und ihre Gemütsverfassung.

Dieser **Grundlagen-Workshop** beinhaltet viel Bewegungs-Praxis und vermittelt darüber hinaus auch einen theoretischen Rahmen zu den Zusammenhängen von Gesundheit und Tanz aus der Tanzwissenschaft (Dance Science). Tanz-Unterrichtende erhalten praxisnahe Anregung, wie Tanzhologie, bzw. einzelne Elemente aus der Methode, in das eigene tanzpädagogische Konzept integriert werden können.

#### REFERENTIN

Corinna Janson leitet in Bad Kreuznach das Tanzhologie Studio. Sie ist Heilpraktikerin und Tanzpädagogin, mit einem MAS Abschluss in Dance Science der Uni Bern, und mit einem Zertifikat in Tanzmedizin von ta.med (Tanzmedizin Deutschland e.V.). Ihre berufliche Tätigkeit widmet sie vor allem der Frage, in wieweit Tanz zur Erhaltung der Gesundheit des Menschen dienen kann. Auf der Basis ihrer Ausbildung am Institut für Tanz und Bewegungsdynamik in Essen (D) bei Dr. Detlef Kappert entwickelte sie ab 2004 das Unterrichtskonzept Tanzhologie®. Seit 2018 engagiert sie sich ehrenamtlich als Vorstandsmitglied bei ta.med e.V. für mehr Gesundheit im- und durch Tanz.

#### MITZUBRINGEN

Trainingskleidung, Tuch bzw. Matte als Unterlage für die Entspannung, nach Bedarf Pausensnack und Getränke

#### ORT

Centre Rhythme Danse; Aarbergstrasse 87, rue d'Aarberg; Biel/Bienne (CH)

#### WORKSHOPZEITEN inkl. Pausen

Samstag und Sonntag jeweils 10.00 - 15.00 Uhr

#### TEILNAHMEBEITRAG:

Normaltarif 320 CHF | Mitglieder Tarif (ta.med, TVS) 240 CHF

#### ZIELGRUPPE / VORAUSSETZUNGEN

Tanz und Bewegungsschaffende, Tanzpädagogen jeder Stilrichtung.

Es werden keine Vorkenntnisse in der Unterrichtsmethode vorausgesetzt.

#### ANMELDUNG

[agata.lawniczak@tanzvereinigung-schweiz.ch](mailto:agata.lawniczak@tanzvereinigung-schweiz.ch)