



Die eigene GESCHICHTE ...neu erfinden!

Das Gedächtnis des Körpers und die Kunst des Handelns.

Für Menschen in beratenden, helfenden und lehrenden Berufen und für solche, die sich selbst erneut etwas Gutes tun möchten.

Unser Körper ist Medium der Vielfalt unserer eigenen Wirklichkeiten, der Erinnerung, der Einschreibung unseres Lebensprozesses. Im alltäglichen Lebensprozess werden oft die natürlichen Ausdrucksbewegungen des Körpers zurückgehalten. Die Geschichten, die der Körper festhält werden manchmal zu einer Blockierung und können ein Hindernis werden, wie Felsen unter Wasser, das den Fluss der Lebensenergie hemmt und einschränkt ... Wenn der Körper seine Geschichten erzählt, kann das ein Schritt bedeuten für kreatives Wachstum und eine Inspiration, die eigenen Potentiale zu leben.

Wir arbeiten mit dem Boden, mit dem Atem, der Stimme, mit der wechselnden Erfahrung des Raumes innen und aussen, mit dem Skelett- und Muskelsystem, und ganz entscheidend mit der inneren Wachheit für die Energien, den emotionalen, mentalen und spirituellen Prägungen in der Bewegung wie auch unseres täglichen Lebens.

• Erkennen und Abbau von Muskelspannungen (Masken) • Arbeit am persönlichen Ausdruck, innerer und äusserer Haltung • frei von Leistungsanspruch und Bewertung neuen Impulsen folgen • die Sinne beleben: Befreiung bisher unerkannter Energiepotenziale • den eigenen Rhythmus finden • Kraft und Beweglichkeit entfalten • Spontaneität und Vertrauen, Flexibilität und Kreativität entwickeln • In Bewegung und Ausdruck da sein, lebendig sein.

Termin 19. - 20. November 2011 Sa 11-17 + So 11-17 Uhr

Teilnahmekosten 159 / ermäßigt 149 € bei Anm. bis eine Woche vor dem Workshop

Sie erleben sich in einer kleinen Gruppe von 4 - 7 Teilnehmern.

Ich arbeite mit Ihnen auch einzeln in der Gruppe.

Die vermittelnden Inhalte können als Erweiterung sowohl künstlerischer, sozialer oder anderweitig gestalterischer Berufe genutzt werden.

Ich freue mich auf ein bereicherndes Wochenende mit Ihnen!

*...melden Sie sich jetzt an!
auch ganz bequem per Email*

*Mit herzlichen Grüßen!
Christa Hansen*

TANZ DICH!

OPEN SPACE LIVING PERFORMANCE

Movement is not only a language for communication but also an expression of being.

Suprpto Suryodarmo

Alle Kurse und Workshops sind für Menschen jeden Alters und jeder Konstitution geeignet, tänzerische, künstlerische Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.



Ein neues Bewusstsein braucht neue Rituale, um sich als erzeugende Gestalt gebende Kraft im Leben zu verankern.

Christa Hansen ist Performance Künstlerin, Choreographin und Transformative Artist, studierte an der Hochschule für bildende Künste in Hamburg freie Kunst, bevor sie ihre Tanzausbildung machte. 1989 gründete sie die Werkstatt für freie Bewegung in Hamburg. Als Performance-Coach, Bewegungslehrerin (von Suprpto Suryodarmo autorisierte Lehrerin von Amerta Movement) und integrative Bewegungstherapeutin (Certified Movement Analyst, MH Kinaesthetics, European Kinaesthetics Ass.) begleitet sie Menschen auf ihrem kreativen und künstlerischen Weg und in Veränderungsprozessen. OPEN SPACE LIVING PERFORMANCE ist ein dynamischer Ansatz einer bewegungs-basierten Praxis, die im Studio-Raum wie auch unter freiem Himmel und an besonderen Orten in der Natur und Landschaft statt findet. Bezogen auf eine individuelle Ausdrucksform an der Schnittstelle von Bewegung, Tanz, Ritual, Körperarbeit und performativen Ansätzen zeitgenössischer Kunst wird ein gemeinsames (Forschungs-) Feld kreativer Prozesse aufgebaut. Die Arbeit unterstützt eine Atmosphäre des Spielerischen, in der sich kreative Energie entwickeln kann, und öffnet neue Räume mit sich selbst und anderen. Eigene kreative Potenziale werden bewusst, körperlich erlebbar und für die eigene Lebenspraxis nutzbar gemacht. OPEN SPACE LIVING PERFORMANCE ist assoziiert mit Sharing Movement und Amerta Movement von Suprpto Suryodarmo.

Anmeldung per Brief, Fax 040-39 30 35 48 oder bequem per Email.

Ich möchte am Intensiv-Workshop_____

_____ **verbindlich teilnehmen**
Vorname / Name

_____ **Beruf**

_____ **Strasse / Nr.**

_____ **PLZ / Wohnort**

_____ **Telefon / Fax / E-Mail**

_____ **Datum / Unterschrift**

**Bankverbindung Christa Hansen, Deutsche Bank, Hamburg
BLZ 200 700 24 Kontonummer 38 57 976**

Verbindlich angemeldet ist, wer die Anmeldung schriftlich gemacht hat mit gleichzeitigem Scheck oder Überweisung der Teilnahmekosten. Eine Anmeldebestätigung erfolgt telefonisch oder per Email nach Eingang der Kursgebühr. Da die Anzahl der Teilnehmerzahl jeweils begrenzt ist, entscheidet der Eingang der Überweisung. Ist der Kurs bereits belegt, wird die Kursgebühr zurückerstattet. Bis zwei Wochen vor Workshop-Beginn ist der Rücktritt kostenfrei. Danach wird eine Bearbeitungs-Gebühr von 25 € berechnet. Bei kurzfristigem Rücktritt wird die Kursgebühr nur erstattet, wenn ein Ersatzteilnehmer gestellt wird. Nach Gruppenbeginn keine Rückerstattung. Die Teilnahme geschieht auf eigene Verantwortung. Die Veranstalterin ist freigestellt von jeglicher Haftung.