

Spiraldynamik® im Kontext zum Tango

Drei Abende auf dem Weg zum besseren Verständnis unseres Bewegungsapparates.

Tangotanz ist wunderbar, befreiend und erfüllend. Aber manchmal sind die Füße müde, der Rücken schmerzt oder wir haben das Gefühl, die Achse nicht zu finden.....

Hier setzt die Spiraldynamik an: „Die meisten Tänzer brauchen zu viel Energie für die Basics, und die Grundpositionen. Weniger ist mehr, aber am richtigen Ort. Eine brillante Technik und gutes Rhythmusgefühl sind die Grundlagen – aber beim Tanzen geht es auch um das Wissen, und die Verinnerlichung der Anatomie und der daraus resultierenden Bewegungsprinzipien.



Beinachsentraining: Spiraldynamik©

Wir freuen uns sehr, dass wir in **Frau Barbara Eichenberger-Wiezel**, Tanz- und Bewegungspädagogin, Dozentin und Expertin der Spiraldynamik, eine Kursleiterin mit sehr viel Erfahrung gefunden haben. Sie wird uns in drei Doppellektionen Einblick in das Bewegungskonzept geben, uns Hilfestellungen und Übungen zeigen, damit der Tanzgenuss noch grösser wird und uns die Füße lang tragen mögen.

- Themen:** Bewegungskoordination im Becken und Wirbelsäule
Frei bewegliche Hüftgelenke - gerade Beinachse
- Kosten:** 3 x 2 Stunden 105.-
- Ort:** Circle Raum für Tanz und Bewegung / Spiraldynamik, Apothekerweg 2
5712 Beinwil am See (vis à vis SBB Bahnhof) 062 772 01 88
- Termine:** 19.2. / 5.3. / 19.3. jeweils am Freitag 19.00 – 21.00
Maximal 17 Teilnehmer
- Teilnehmende:** Offen für alle die Freude am Tango oder Tanz allgemein
- Besonderes:** Die Lektionen finden ohne Schuhe statt, bequeme Trainingskleider
Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.
- Anmeldung:** Bis spätestens 12. Februar 2010 an Johanna Rey
johanna.rey@gmx.ch // 062 897 25 39 // 079 480 10 12
- Bei Bedarf können wir Fahrgemeinschaften ab Aarau oder Lenzburg anbieten.
- Links:** www.spiraldynamik-circle.ch
<http://www.spiraldynamik-circle.ch/pages/publikationen.htm>
www.spiraldynamik.com