



**Amos  
Hetz**

**Movement  
Studies 2020**

## ACCENT ON TURNING & ROLLING

3-tägiger Workshop  
Zeiten:

Freitag 17 – 20 h  
Sa. / So. 10 – 16 h

Kursort:

Rudolf Steiner Schule  
Aula  
Plattenstrasse 37  
8032 Zürich

Ansprechpartner vor Ort:

Johannes Michael Blume  
Tel.: +41(0)76 465 81 09  
klangkuenste@sunrise.ch

---

*Kosten: 390 CHF*

*Ermäßigung bei  
Anmeldung bis zum  
10.5.20: 360 CHF*

*Eine Ermäßigung ist auf  
Anfrage möglich.*

---

## WORKSHOP in ZÜRICH 12.6. – 14.6.2020

### Accent on "TURNING AND ROLLING"

Wenn sich ein Baby im ersten Lebensjahr ganz um sich selbst dreht, so empfindet es FREUDE und wiederholt das ROLLEN immer wieder. Seine Eltern wissen dann ganz genau: es hat eine NEUE ENTWICKLUNGSSTUFE erreicht.

ROLLEN ist eine vollständige Geste: eine wirkliche Errungenschaft, die weitere dramatischen Entwicklungsstufen ankündigt: KRABELN, SITZEN, das große Ereignis AUFZUSTEHEN und zu LAUFEN, gefolgt von SPRINGEN und UMDREHEN.

In diesem ACCENT werden wir uns von BILDERN aus dem TIERREICH inspirieren lassen und rekonstruieren, wie BABYS beginnen sich von der BAUCH- oder RÜCKENLAGE auf die SEITE zu bewegen und zu drehen. Wir werden Drehungen mit verschiedensten KÖRPERGLIEDERN initiieren: den BEINEN und ARMEN, dem BECKEN und sogar dem KOPF, um schließlich eine ganze Drehung auszuführen.

Bewegungen auf dem BODEN zu erforschen hilft uns, den Körperteilen mit ihrem EIGENGEWICHT zu begegnen und ihre Wirkung auf die Wirbelsäule WAHRZUNEHMEN, denn mit jeder GESTE verändert sich der Kontakt mit dem BODEN und zeigt uns, dass sich jede Veränderung auch auf unseren Muskeltonus auswirkt.

Durch das Rollen auf dem Boden können wir LERNEN, den TAG zu BEGINNEN und uns durch AUSRUHEN auf das SCHLAFEN vorbereiten. Wir können uns der vielen kleinen Spannungen BEWUSST werden, die wir den TAG über ansammeln, mit uns herumtragen und lernen, sie LOSZULASSEN und AKTIV AUSZURUHEN.

Mehr über die Arbeit von Amos Hetz finden Sie auf der Website [www.amoshetz.de](http://www.amoshetz.de).  
Die Kursprache ist einfaches Englisch.

**Prof. Amos Hetz** ist Tänzer, Bewegungslehrer und Leiter des TNU'OT Tanzensembles Israel. Von 1965 bis 2003 Professor für Bewegung, Tanz und Notation an der Rubin-Akademie in Jerusalem. 1992 Einladung an das Wissenschaftskolleg Berlin (Institute for Advanced Study). 2007 Valeska Gert Gastprofessur FU Berlin. 2007 Valeska Gert Gastprofessur FU Berlin. 2013 Mifal Hapais 'Michael Landau Prize' for the Performing Arts. Seit 1989 Leiter des jährlichen Room Dances Festivals in Israel.

---

*Bitte planen Sie so, dass  
Sie bis zum Ende des  
Kurses am Sonntag um  
16 Uhr teilnehmen  
können.*

---

*Amos Hetz - Movement  
Studies  
c/o  
Johannes Michael Blume  
Dörfli 8  
CH 8777 Betschwanden GL  
T. +41 (0)76 465 81 09  
klangkuenste@sunrise.ch*

## INFORMATIONEN ZUR ANMELDUNG

Anmeldungen bitte schriftlich mit dem Anmeldeabschnitt per Email oder Post.

Ein Platz ist reserviert mit Eingang der Kursgebühr auf das Konto:

M. Blume, Raiffeisenbank Zürich, 8001 Zürich

IBAN: CH39 8148 7000 0061 7849 6, BIC: RAIFCH22, Bankclearing 81487

Postkonto-Nummer der Raiffeisenbank Zürich: 87-71996-7

Verwendungszweck: „Workshop-Titel“ und „Amos“

Eine Stornierung bis 14 Tage vor Kursbeginn ist kostenfrei, danach wird die Kursgebühr fällig, außer es kann ein Ersatzteilnehmer/in gestellt werden.

## ANMELDUNG

Zur Anmeldung bitte diesen Teil in eine E-Mail kopieren und ausfüllen. Dann bitte an [klangkuenste@sunrise.ch](mailto:klangkuenste@sunrise.ch) senden oder ausdrucken und per Post an die Adresse von J.M. Blume (links im Feld dieser Seite) senden.

„Hiermit melde ich mich verbindlich für den Workshop „Accent on Turning & Rolling“ mit Amos Hetz in Zürich 12.6. – 14.6.2020 an:

Ich nehme auf eigene Verantwortung teil und weiß, dass der Veranstalter für Personen- und Sachschäden keine Haftung übernimmt. Die Anmeldebedingungen akzeptiere ich. Die Datenschutzerklärung habe ich unter dem folgenden Link gelesen: <https://www.amoshetz.de/impressumdatenschutz.html>. Ich bin mit der dort beschriebenen Verwendung meiner Daten einverstanden“

Name:

Alter:

Adresse:

Tel./Fax/Mobil:

Email:

Beruf:

Vorerfahrungen: (Amos Hetz möchte vor Kursbeginn einen Überblick haben, auf welcher Basis seine Teilnehmer und Teilnehmerinnen zu ihm kommen)