



Weiterbildung Musikalität in der Bewegung

Alexander Technik & Rhythmusarbeit



Schule für
Bewegung
Zürich

Mehr Infos:



10. Juni 2023, Zweierstrasse 106, Zürich

Eine Vertiefung des persönlichen Zugang zu Musik und Rhythmus in Bezug zur Bewegung. Die Arbeitsweise ist erlebnis- und praxisorientiert.

6 WB-Std.

-> CHF 220.-

Bring ein:e Freund:in

-> je CHF 200.-



09.30-12.30 Uhr

- Körperwahrnehmung und Körperregulation
- Schulung von Körper-Pulsation, Atmung und Rhythmus
- Bewusstsein für Ein- und Ausdruck in Bewegungen
- Entdecken von Körpermustern und Haltung
- natürliche Bewegungsfähigkeit
- natürliches Rhythmusgefühl

Leitung: Cécile Baumann
Pädagogin Zeitgenössischer Tanz
eidg. dipl. KomplementärTherapeutin
Methode AlexanderTechnik
www.alexandertechnik-cba.ch



13.30-16.30 Uhr

- Körpertraining aufgebaut auf Puls - Takt - Rhythmus
- das Rhythmische Prinzip: erleben - erkennen - benennen
- Raum und Zeit: Punkt-Linie-Fläche-Würfel | staccato-legato, Bordun-Ostinato...
- Umsetzung von musikalischen Begriffen im Unterricht
- Impro-Strukturen und Gestaltungs-ideen für die Bühne

Leitung: Gisa Frank
Pädagogin Musik und Bewegung
Tanzschaffende/Performerin/Choreografin
Qi Gong/Tai Ji-Trainerin
www.frank-tanz.ch