



**Weekend-Retreat Tanz & Bewegung :: panta rhei - alles fließt ::
mit Modern Dance, Alexander Technik, Wanderung und Gaumentanz
Freitag 16. bis Sonntag 18. Oktober 2020**

**Im Natur- & Erholungsparadies Val Müstair :: im Bio-Hotel Al Rom direkt am Rombach in Tschiers ::
Mitten im UNESCO Biosphärenreservat & Naturpark, unmittelbar angrenzend an den Schweizer Nationalpark**

Entdecke Achtsamkeit in der AlexanderTechnik und den dynamischen Flow im Modern Dance..



*Tanke Bergeskraft im UNESCO
Biosphärenreservat & Naturpark Val Müstair*

*Tanke Energie mit Modern Dance, Alexander
Technik, Franklin Methode®, DanceYogaFlow
und Achtsamkeit inmitten goldener Natur*

*Tanke Verwöhnprogramm im Bio-Hotel Al
Rom in Tschiers*

tanke tanzmunter für!

*Das gesamte Hotel Al Rom Team, Cécile und ich
freuen uns auf Dich*



Anmeldung per Mail oder SMS bei

Martina :: martina@tanzmunter.ch :: 079 209 21 52 :: www.tanzmunter.ch



Weekend-Retreat Tanz & Bewegung :: *TanzFlussStunden* :: im Bio-Hotel Al Rom in Tschiers

Programm Freitag 16. bis Sonntag 18. Oktober 2020

Freitag

Anreise / Empfang ab	14:00	Hotel Al Rom
Biosfera Apéro	14:30-15:30	Hotel Al Rom
Modern Dance & Franklin Methode® mit Martina	16:00-17:30	Turnhalle Tschiers
Alexander Technik mit Cécile	17:30-18:30	Turnhalle Tschiers
Abendessen	19:30	Hotel Al Rom

Samstag

Spaziergang in der Stille, Rombach Quelle (fakultativ)	7:00	(ein eindrückliches Naturerlebnis)
Biosfera Frühstück	8:30	Hotel Al Rom
Alexander Technik mit Cécile	10:00-11:00	Turnhalle Tschiers
Modern Dance mit Martina	11:15 -12:30	Im Freien (wetterabhängig) od. Turnhalle
Ausflug zur Alp Champatsch mit Imbiss		
(Suppe & Brot, Kaffee & Kuchen usw. wetterabhängig)	13:00-16:00	
Tanzen im Freien (wetterabhängig)	ca. 16:00-17:00	
Abendessen	19:00	
DanceYogaFlow (fakultativ)	21:15-22:00	

Sonntag

Spaziergang in der Stille, entlang des Rombach (fakultativ)	7:00	(zu den ehemaligen Moor-Seen - «Palü dals Lais»)
Frühstück	8:30	Hotel Al Rom
Alexander Technik mit Cécile	10:00-11:00	Turnhalle Tschiers
Modern Dance mit Franklin Methode® mit Martina	11:15-12:30	Im Freien (wetterabhängig)
Ausklang mit Imbiss (fakultativ)	13:15	Hotel Al Rom
Individuelle Abreise	13:50 / 14:50 / 15:50	Postauto ab Tschiers, Biosfera

Programmänderungen / -anpassungen vorbehalten

Kosten

Im Doppelzimmer CHF 580 / Person

Im Einzelzimmer CHF 620 / Person

In den Kurskosten enthaltene Leistungen

- Zwei Übernachtungen im Bio-Hotel Al Rom im Doppel- oder Einzelzimmer
- Halbpension (Frühstücksbuffet mit einheimischen Bio-Produkten & 3-Gang Abendessen, gekocht von ehemaligem Sternekoch)
- Begrüssungsapéro
- Sämtliche Bewegungseinheiten
- Persönliche Betreuung

In den Kurskosten nicht inbegriffen

- Hin- und Rückreise
- Verpflegung im Restaurant «La Posa» auf der Alp Champatsch
- Individuelle/zusätzliche Verpflegung (Ausklang Mittagessen am Sonntag), Aktivitäten usw.
- Versicherung ist Sache der TeilnehmerIn

Auf Deine Anmeldung per Mail oder SMS freue ich mich sehr und nehme diese gerne unter

tanzmunter@hispeed.ch oder 079 209 21 52 in Empfang ☺

Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt

Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt (first come, first serve) ☺ oder auf gut Glarnerdeutsch:

«Diä Gschwindr isch de Weidli» ;-)

Cécile & ich freuen uns auf Dich!



Martina Walter-Kamm, Fuldera Val Müstair

Dipl. Zeitgenössische Tänzerin und Tanzlehrerin
Dipl. Bewegungspädagogin nach Franklin Methode®
Dipl. Buggyfit Instruktorenin
Zertifizierte Reiki Meisterin Grad III
Mehr Informationen findest Du unter www.tanzmunter.ch

Modern Dance :: Zeitgenössischer Tanz

Steht für Körperbewusstsein, Kraft, Beweglichkeit, Ausdruck, Musikalität und Faszientraining.
Mit dem Aufwärmen bringen wir den Kreislauf in Schwung, fördern Beweglichkeit, Geschmeidigkeit und Kraft. Wir erlernen den Wechsel von Spannung und Entspannung im Liegen, Sitzen und Stehen. Die Exercises für Plié, Tendus und Kräftigung setze ich tänzerisch um und lasse auch Yoga-Elemente miteinfließen. Gegen den Schluss der Stunde, erlernen wir eine Tanzkombination und geben uns ganz dem Fluss, dem Zauber der Bewegungen hin. Tanz verbindet Körper, Geist und Seele – Du kannst ganz im Moment, präsent, sein und voll eintauchen ins Jetzt.

DanceYogaFlow

Im DanceYogaFlow werden YogaElemente in einen tänzerischen Fluss gebracht - angelehnt an den Vinyasa Flow - und kommen so in einen angenehmen Bewegungsfluss, welcher uns in eine sogenannte «Meditation in Bewegung» bringt. Manchmal ist still sitzen in der Meditation anspruchsvoller, als wenn wir in Bewegung sind. Somit ist der DanceYogaFlow ein ideales Werkzeug, um in den Körper und die Bewegung einzutauchen, ganz im gegenwärtigen Moment zu sein, beFREit vom Kopfplattigen in unserem Alltag und können ganz ankommen in unserem Körper – in unser «zu Hause».

Franklin Methode®

Was bewirkt die Franklin Methode? Die Franklin Methode verbessert Haltung, Beweglichkeit und Körperbewusstsein mit Hilfe von Vorstellungsbildern, Bewegung und taktile Unterstützung. Die Imagination ist ein zentrales Thema in dieser wunderbaren Methode. Bilder helfen unserem Nervensystem, einen direkten Weg zu Entspannung, Kraft und Beweglichkeit zu finden. Die Franklin Methode® schult unsere Wahrnehmung bis in die Zellen, dadurch lernen wir Haltungs- und Bewegungsmuster zu erkennen und können diese optimieren und verändern. Zusätzlich wird das Immunsystem gestärkt, die Verdauung sowie der Kreislauf gefördert, die Faszien trainiert und die Gelenke geschont.



Cécile Baumann-Arnold, Zürich

Dipl. Zeitgenössische Tänzerin ZTTS/CDP
Dipl. AlexanderTechnik Therapeutin (EMR Anerkannt)

Mehr Informationen findest Du unter www.alexandertechnik-cba.ch

AlexanderTechnik Prinzipien:

F.M. Alexander (1869-1955) war Schauspieler und Rezitator, litt aber schon früh an hartnäckigen Stimmproblemen. Nachdem die Ärzte ihm nicht helfen konnten und es für ihn offensichtlich war, dass die Ursache seiner Probleme darin lag, wie er seine Stimme gebrauchte, begann er sich selbst in Spiegeln zu beobachten und entwickelte die AlexanderTechnik.

Von Natur aus ist der Organismus befähigt, sich harmonisch und effektiv zu bewegen. Diese Harmonie wird im Laufe des Lebens durch verschiedene Faktoren gestört. Es entwickeln sich ungünstige Verhaltens- und Bewegungsmuster, die die Funktionsfähigkeit von Muskeln und Gelenken beeinträchtigen. Die AT bietet einen Weg störende Bewegungs- und Haltungsmuster erkennen, verändern oder ganz weglassen zu lernen. Ziel ist es eine natürliche Funktionsweise und einen förderlichen Umgang mit sich und seinem Umfeld zu erfahren.

Dart Procedures:

Raymond Arthur Dart (1893-1988) war ein australischer Anatom, Paläoanthropologe, Erzieher, Redakteur und Autor. Geprägt von den Erfahrungen mit der AlexanderTechnik erforschte und beschrieb er die Bewegungsmuster der Entwicklungsschritte der Evolution vom Wirbeltier im Wasser über den Affen zum Menschen (Evolution). Diese von Dart entwickelten Procedures halfen seinem Sohn. Einige AlexanderTechnik-Lehrpersonen nahmen die Dart-Procedures in ihr AT-Ausbildungsprogramm auf.

Body-Mind Centering (Körper-Geist-Zentrierung) ist eine Bewegungs- und Körperarbeit aus den USA, die von Bonnie Bainbridge-Cohen in den 1970er Jahren entwickelt wurde.

Die Geschichte von der Verschmelzung und der Teilung der Zellen bis hin zum ganzen Embryo und über die Kindheit bis zum erwachsenen Menschen ist eine Information, die in jeder Zelle unseres Körpers gespeichert ist und genauso tief eingegraben ist, wie bedeutsame Erlebnisse, Verletzungen, Operationen oder Krankheiten.

Die Nachahmung oder das Aufgreifen (früh)kindlicher Bewegungsmuster und Reflexe erweitert das Bewegungsspektrum und zeigt auf, wann und wo etwas in der Bewegungsentwicklung passiert oder ausgelassen worden ist. Raum und Schwerkraft wird aus kindlicher Perspektive im "Erwachsenenzustand" erfahrbar. Gezielte Übungen werden eingesetzt, um Störungen in der Bewegungsentwicklung auszugleichen, verpasstes kennenzulernen und nachzuholen und Bewegungsprobleme zu lösen. Hat jemand Bewegungsmuster in einer Kindheitsphase ausgelassen, kann es zu Einschränkungen bei den erwachsenen Bewegungsmöglichkeiten kommen wie steife Haltung, Verspannungen und Schmerzen. Auch Einbussen in der kreativen und affektiven Ausdrucksfähigkeit können Folgen gehemmter oder einfach verpasster natürlicher Bewegungsentwicklung sein. Body-Mind-Centering hilft uns, wieder mehr Bewegungsfreiheiten zu entwickeln.

Das Thema im TanzFlussStunden:

Alles Leben kommt aus dem Wasser, manche Lebewesen kamen an Land und entwickelten sich mithilfe der Schwerkraft weiter bis hin zum aufrechten Stehen und Ausführen komplexer Bewegungen wie z.B. dem Tanzen. Wir erforschen gemeinsam Bewegungsmuster, welche im Laufe der Zeit (Evolution) entstanden sind und lernen unsere eigene Bewegungsart, die stark von der frühkindlichen Entwicklung resp. vom Fötus bis zum Kleinkind geprägt ist, noch besser kennen und verfeinern sie durch Erfahrungen weiter.

Die Bewegungen, die wir gemeinsam erforschen werden, sind geprägt von dem Wissen, welches ich mir mit der AlexanderTechnik (AT) und den Dart Procedures während meiner AT-Ausbildung angeeignet habe. Dazu kommen Erfahrungen aus dem Tanzen und mit BMC (BodyMindCentering).