

# TANGO meets FELDENKRAIS

## 10./ 11. November in Stuttgart - tangoloft

ein INTENSIV - WOCHENENDWORKSHOP mit dem Tangolehrerpaar  
**ELIAS MONROSE & MARGIT BRAMA**  
sowie dem Feldenkrais Lehrer **CONRAD HECKMANN**

Dieser Wochenendkurs richtet sich an Tangotänzer mit mindestens 15 Monaten Tanzerfahrung, die ihre Bewegung und Kommunikation im Tanz verfeinern möchten.

In den grundlegenden Tango-Unterricht eingebettet sind Feldenkrais-Bewegungs-Lektionen, die nach verbaler Anleitung im Stehen, Liegen oder Sitzen auf dem Boden durchgeführt werden. Durch sie lernen die Teilnehmer, eingeschliffene Bewegungs- und Haltungsmuster zu verbessern, die dem eigenen Willen sonst nur schwer zugänglich sind. In den Tango-Unterrichtseinheiten erleben sie, wie sie sich natürlicher und flüssiger bewegen und weitere Verbesserungen leichter aufnehmen können.

### PROGRAMM

SAMSTAG, 10. November 2007

#### WORKSHOP TEIL I

START 11.30 UHR

\*\*\* **FELDENKRAIS** - Gehen für Genießer: eine subtile Lektion zum Erschließen ungenutzter Möglichkeiten beim Gehen

#### PAUSE

\*\*\* **TANGO** - Feinsinnigkeit im Führen und Folgen - Wie tanzen wir ohne Anstrengung und Kraft und gewinnen mehr Freude und ein angenehmes Gefühl beim Tanzen?

#### WORKSHOP TEIL II

\*\*\* **FELDENKRAIS** - Locker in Hüfte und Umgebung - wie unsere Bauch- und Rückenmuskeln zu freier Beinbewegung beitragen können

#### PAUSE

\*\*\* **TANGO** - SACADAS - BOLEOS & Elements

ENDE ca. 15.30 UHR

### DIE LEHRER

**Elias Monrose** und **Margit Brama** sind erfahrene Tangolehrer und -tänzer. Studiert haben Sie den Tango in Buenos Aires, wo sie jedes Jahr mehrere Wochen verbringen und neue Inspirationen aufnehmen.



# TANGO meets FELDENKRAIS

## 10./ 11. November in Stuttgart - tangoloft

ein INTENSIV - WOCHENENDWORKSHOP mit dem Tangolehrerpaar  
**ELIAS MONROSE & MARGIT BRAMA**  
sowie dem Feldenkrais Lehrer **CONRAD HECKMANN**

SONNTAG, 11. November

### WORKSHOP TEIL III

START 10.00 UHR

**\*\*\* FELDENKRAIS** - Den eigenen Rücken ausfüllen -  
Vorbereitung zum vertrauensvollen nach hinten  
Lehnen...

### PAUSE

### **\*\*\* TANGO**

Unsere Umarmung - Energie verstehen und richtig  
reagieren. Die Richtungen der Energie und die Sensi-  
tivität der Hände.

Einführung in COLGADAS

**Conrad Heckmann** ist ausgebildeter Feldenkrais-  
Lehrer. Er unterrichtet die Feldenkrais-Methode  
seit dem Jahr 2000; langjährige Tango-  
Tanzerfahrung.



### WORKSHOP TEIL IV

**\*\*\* FELDENKRAIS** - ...Und zur Seite! Auf der Spur nach  
dem Kopf-bis-Fuß-Erlebnis in Seitneigung

### PAUSE

**\*\*\* TANGO** - COLGADAS VARIATIONEN + Elements

Ende ca. 14.30 UHR

Für den Feldenkrais-Unterricht bitte mitbringen: Decke  
oder Isomatte zum Hinlegen sowie eine Decke zum Falten  
für Kopfkissen unterschiedlicher Höhe

ORT WORKSHOP tangoloft - Hackstraße 77,

Stuttgart, phone 0711 - 88 78 677

KOSTEN WORKSHOP 100 EUR pro Person

ANMELDESCHLUSS

Eine Woche vor Workshop-Beginn

### INFO & ANMELDUNG

**Elias und Margit** mail@tangomonrose.de

phone 07305 - 92 73 97

mobil 0179 - 237 90 27

www.tangomonrose.de

**Conrad Heckmann**

conrad.heckmann@web.de

phone 0 70 71 - 40 99 49

www.heckmann-feldenkrais.de