

Kreis- und Gruppentänze für Seniorinnen und Senioren

traditionell, rockig, meditativ

In diesen Tanzstunden speziell für Seniorinnen und Senioren werden Tempo und Bewegungen der Gruppe angepasst. Wer sich gerne zu Musik bewegt und Freude hat, mit anderen gemeinsam dies zu tun, ist hier richtig.

Im Kreistanz oder Gruppentanz ist jede Person wichtig und fügt sich dennoch mit synchronen Schritten in den Rhythmus und die Melodie ein. So werden Füße, Körper und Bewegung zu einem ganzen, sich bewegenden Organismus. Die Erfahrung der Gemeinschaft ist etwas sehr Erfreuendes, Nährendes und geschieht einfach. Das Gefühl für sich selbst innerhalb der Gemeinschaft wird gefördert.

Erdung geschieht über das Bewusstsein der Füße. Das Lernen der Schrittfolgen mit Körper- und Handbewegungen fördert die Koordination und Beweglichkeit. Und ganz nebenbei geschieht ein gutes Muskeltraining.

In jeder Kultur hat das gemeinsame Bewegen im Kreis eine ursprüngliche Bedeutung, als religiöse Handlung – Lobpreisung – oder als persönliche Kraftsteigerung durch die Gemeinschaft.

Im Unterricht sind traditionelle Volkstänze aus der ganzen Welt gemischt mit Tänzen zu zeitgenössischer Musik die Grundlage für Spontanes, Wandelbares und werden der entsprechenden Tanzgruppe angepasst. Im Seniorentanz – schnellere Tänze für die Leidenschaft – je nach Möglichkeit - und langsamere zum Loslassen und Geniessen - mal fröhlich leicht und auch mal ruhig meditativ. Das schrittweise Einführen ohne viel Worte führt weg vom Leistungsdenken ins Geniessen.

Dieser Kreistanz ist geeignet für ältere Frauen und Männer, die sich gerne zu Musik bewegen, die aber das Gefühl haben langsamer geworden zu sein, die in ihrer Bewegung etwas eingeschränkt sind und die heute Freude am Einfachen haben. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Die Teilnahme ist als Einzelperson oder auch als Paar möglich.

Beginn ab Montag, 10. Januar - Einstieg jederzeit möglich
Zeit von 14.00 bis 15.30 Uhr
Wo Atelier Emuesch, Vorstadt 4, in Wangen an der Aare
Kosten CHF 20.00 pro Stunde
Mehr Auskunft 062 393 10 00 oder info@tamburini.ch

