

Workshop

## 21.00-23.20 Uhr **5 Rhythmen™ mit Live-Musik**

mit **Andrea Brecht** und **ZenBeat**

An diesem Abend führen uns **Andrea Brecht** (autorisierte 5 Rhythmen Lehrerin) und die Musiker **Thomas Klöwer & Volker Kaczinski** (ZenBeat) in die Tanz- und Bewegungswelt der 5 Rhythmen.



Bei der Live-Wave entstehen Musik und Tanz aus dem Moment und inspirieren sich gegenseitig, ein einzigartiges Erlebnis, frei von bekannten musikalischen Mustern und Erinnerungen. Tänzer/innen und Musiker/innen schöpfen aus dem Augenblick, folgen den spezifischen Bewegungsmustern der Rhythmen und bringen Körper, Herz und Verstand ins Hier und Jetzt.



© Isanna v. Perbandt

Die Musik bewegt sich zwischen meditativen Klangwelten und treibenden Beats in den Rhythmen Flowing, Staccato, Chaos, Lyrical und Stillness.

Dieser Abend-Workshop richtet sich auch an Menschen ohne oder mit nur wenig Vorerfahrung mit den 5 Rhythmen. Alle Neugierigen, aber auch alle, die sich erinnern wollen, sind herzlich willkommen.

*„Rhythmus ist unsere Muttersprache. Es ist die einzige Sprache, die wir alle sprechen. Es ist die Sprache, die jeder spricht.“* Gabrielle Roth.

[www.musicpool-tonstudio.de](http://www.musicpool-tonstudio.de)

[www.rhythmcoaching.de](http://www.rhythmcoaching.de)

[www.5rhythmen-tanz.com](http://www.5rhythmen-tanz.com)

[www.frei-tanz-wiesbaden.de](http://www.frei-tanz-wiesbaden.de)

Wir beginnen pünktlich, kein Einlass während des Workshops. Begrenzte Teilnehmerzahl.

Andrea Brecht tanzt die 5 Rhythmen seit 25 Jahren und ist seit 2001 dafür autorisierte Lehrerin mit vielfältigem Hintergrund.

Die Musik von ZenBeat gibt uns zusätzliche Leichtigkeit und Tiefe auf dem 5 Rhythmen Weg.  
(Am 22.3.14 sind sie für neue Erfahrungen bei Tanz-Dich-Selbst mit ihrem 5 Rhythmen Repertoire und mehr wieder in Wiesbaden zu Gast.)

**Isabelle Fritzsche, Klaus Niemann, Andrea Brecht, ZenBeat**

Workshops

16.00-ca.17.30 Uhr

## Embodiment

Wie der Körper auf die Psyche wirkt.



Vielleicht kennen Sie das: ist man schlecht drauf, sackt der Brustkorb zusammen. Ist man gut drauf, dann öffnen wir ihn. Das funktioniert auch umgekehrt: Über unsere Körperhaltung können wir unsere Psyche beeinflussen.

Wie dies funktioniert und wie wir dies als Ressource für uns nutzen können, erforschen wir in einer gemeinsamen Entdeckungsreise. Bewegt wollen wir damit eigene Erfahrungen machen.

Gefühle, Phänomene der Entspannung, der Ruhe und der Stille durch unsere Körper erleben. Körperlich und psychisch tanzend den Raum, der sich öffnet, erforschen. Die eigene Haltung erweitern.

Eine spielerische Körper-Bewegungs-Entdeckungsreise. Stille und Bewegung, Experimente und möglicherweise verblüffende Erfahrungen warten auf Sie...

Leitung: Dipl. Psychologin Isabelle Fritzsche

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte pünktlich kommen – Kein Einlass während des Workshops.

Schnupperstunde

18.10-ca.19.25 Uhr

## ContactTango

Contact-Improvisation & Tango mit Ulrich-Irato Hildmann

Tango und Contact-Improvisation sind zwei Tanzformen, die beide ihren Reiz aus der Improvisation schöpfen, dabei aber sehr verschiedene Bewegungsqualitäten haben. In den ContactTango werden wir aus dem Tango den Rhythmus, das Gehen und die Körperachsen übernehmen, während aus der Contact-Improvisation die Verbindung mit der Schwerkraft und die Bewusstheit des eigenen Zentrums und das des anderen, sowie die flexible Körperstruktur einfließt.

Beide Tanzarten sind tendenziell gegensätzlich und gerade durch diese spannende Ambivalenz eröffnen sich weitere reizvolle Bewegungsmöglichkeiten – vielleicht schon bei Frei-Tanz am Abend.

Infos zu ContactTango Workshops und Jams per Mail bei: [ulrich.hd@gmx.de](mailto:ulrich.hd@gmx.de)

Vorkenntnisse in einem der beiden Tanzstile hilfreich, aber nicht Voraussetzung. Während der Schnupperstunde kein Einlass – Bitte pünktlich kommen.



(c) Susanne Altemeyer

Workshop

18.00-19.30 Uhr

Einlass

ab 17.45 Uhr

## From Silence into Love

## Circle of Voice and Movement



Stille schöpft Rhythmus - Rhythmus entdeckt Stimme -  
Stimme kreiert Tanz

Tanz führt zu Begegnung - Begegnung erzeugt Musik -  
Musik gebärt Liebe - Liebe mündet in Stille

Keine Vorkenntnisse erforderlich.  
Bitte pünktlich kommen! Kein Einlass während des Workshops!

Begrenzte Platzanzahl, Voranmeldung möglich.

Aus dem leeren Raum der Stille entnehmen wir den Rhythmus, füllen ihn mit unserer Stimme und übergeben ihn an Sie. Ein, zwei, drei oder gar vier verschiedene Stimmen erfüllen ineinander verwoben den Raum und Sie kreieren daraus Ihren Tanz und lassen Begegnung entstehen, um in die Musik einzutauchen, in der die Liebe zum Sein geboren wird. Erfüllt von dieser Liebe kehren wir zurück in die Stille. Wir beginnen und beenden den Workshop mit jeweils einem einfachen Mantra, gesungen und getanzt wird so lange, bis Sie bereit sind, einzutauchen und so lange, bis Sie wieder bereit sind, zurückzukehren ins Hier und Jetzt. Frei nach der Arbeit von Bobby Mc Ferrin.

### JayJay, Jörg Sossenheimer:

Musiker, Liedermacher, Mantrensänger, Seminarleiter, Heilpraktiker, Bewusstseinstrainer, Kosmopolit, Schamane und Wanderer zwischen den Welten.

### A'ziem Laa:

Mich interessiert die Essenz des Lebens und des Gestaltens: Über die Führung einer eigenen Firma, die Beratung internationaler Unternehmen und den Tod meines Sohnes kam ich zu der Erkenntnis, dass der Weg zu Glück und innerem Frieden immer über das Gestalten und niemals über das Festhalten geht - alles was wir dazu brauchen ist in uns.



© C. Merz

**20.00 Uhr** **das ist mein Tanz, dein Tanz:**  
Einlass **unser Tanz ! FREI-TANZ**  
19.45 Uhr

Seit Menschengedenken ist Tanz Ritual, heilende Quelle, Selbstaussdruck und eine schönes Kommunikation stiftendes Gemeinschaftserlebnis. Bei Frei-Tanz öffnet sich seit bald neun Jahren ein weites Erfahrungsfeld. Hier tanzt jeder von jung bis älter (65+) wie er möchte, alleine, als Paar oder in der Gruppe. Wer will, kann das Erleben durch ehrenamtliche Hilfe mitgestalten.

**20.00-20.45 Uhr** Der angeleitete AufTAKT (Thema: Spiegeltänze) mit Geraldine Bressel und der Schlusskreis, in dem alles in Ruhe ausklingt, bilden den Rahmen, in dem sich leicht eine Atmosphäre des Miteinanders entfaltet.

Hier geht es um das Ankommen bei sich, das In-Kontakt-Kommen mit den anderen und der Musik und danach beginnt der Tanz.

**Wir tanzen parallel in zwei Räumen!**

**Frei-Tanz** **Die Musik im großen Raum:**  
20.45-22.30 Uhr **DJ CarloM:** Rockiger Frei-Tanz Mix  
22.30-0.15 Uhr **DJ CarstenM:** aktuelle Hits & (nu)rockige, groovige, jazzy, Disco & Trance Sounds und World Beats, abseits der üblichen Ü-30plus Klassiker

**21.00-0.15 Uhr** Der musikalische Gegenpol zum großen Saal:  
**Tanz-Dich-Selbst**

meditativ, trance, jazzig angehaucht, ethno und auch Klassik – Musik, die es sonst zum Tanz nur selten zu hören gibt. Raum für das Seelige, das Kreative, das Kraftvolle, das aus dem Innen kommt ..... und für manche auch ein Ort tänzerischer Ruhe und Meditation. Jederzeit in diese Polaritäten ganz unterschiedlicher Musiken eintauchen zu können, macht den besonderen Reiz aus.



Bild: Isanna von Perbandt

**0.15 Uhr**  
Ausklang  
Schlusskreis  
Die nächsten Termine:  
Frei-Tanz: 26.10. + 30.11  
Tanz-Dich-Selbst: 12.10.+ 16.11  
wiesbaden-tanzt-frei-tanz.de  
Isabelle Fritzsche, Klaus Niemann und Team

