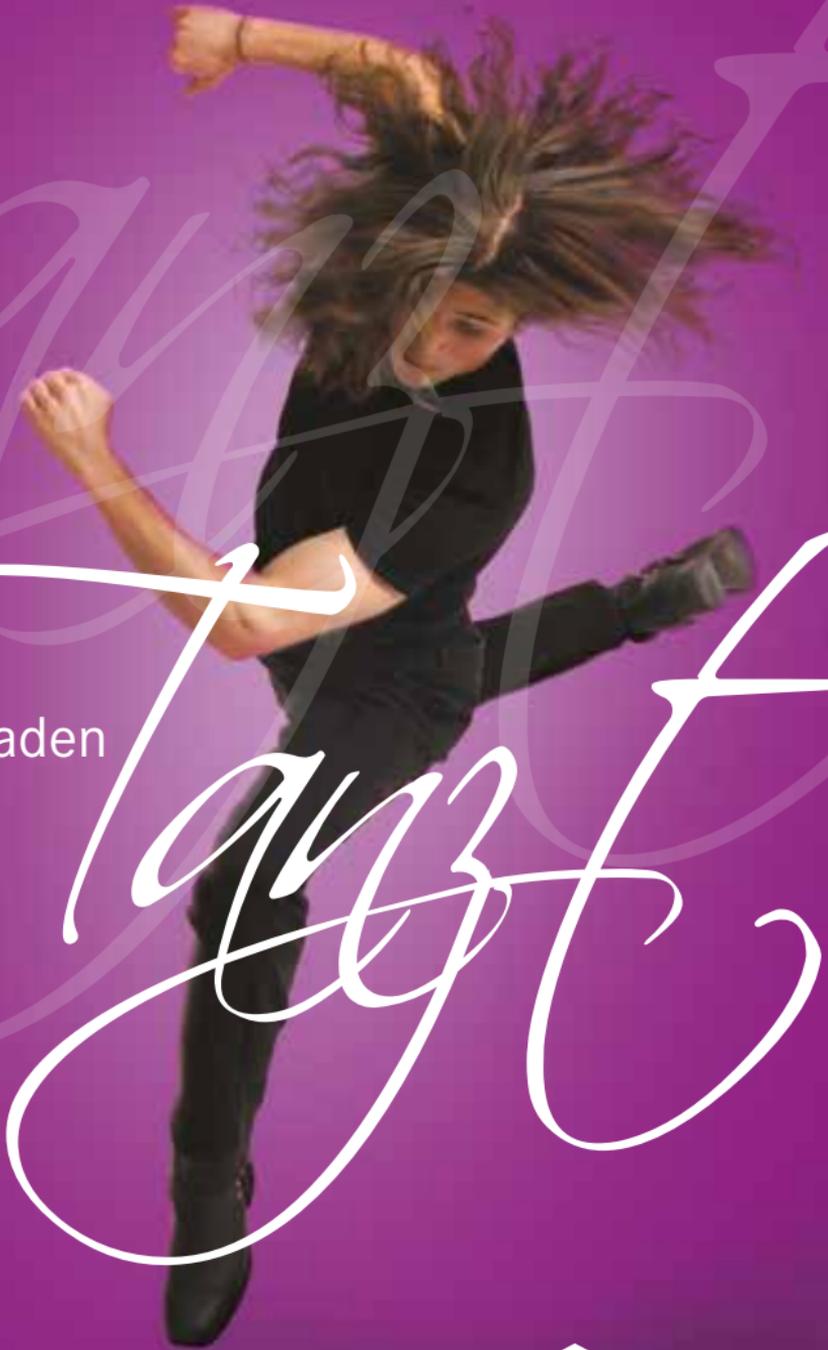


18./19.  
September  
2015

Wiesbaden



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

Kulturamt

# Kombi-Ticket: 10 Euro

Dieses Ticket berechtigt an zwei Tagen zum Eintritt bei allen beteiligten Tanzeinrichtungen von „Wiesbaden tanzt“ (vorbehaltlich vorhandener Platzkapazitäten).

## Teilnahme kostenfrei:

- Kinder und Jugendliche (bis 17 Jahre) können die für ihre Altersgruppe angebotenen Workshops kostenlos besuchen.
- Workshop "LocoMotion" 12./13. September (s. Seite 34)
- Flashmob-Training, 12. September (s. Seite 34)
- **Freitag:** Senioren-Tanznachmittag
- **Samstag:** Performance "LocoMotion", Tanzstellen / Offene Bühne

Ihre Eintrittskarte ist als Fahrausweis (Kulturticket = RMV-Kombi-Ticket) für Bus und Bahn im gesamten RMV-Gebiet gültig. Geltungsdauer: 5 Stunden vor Veranstaltungsbeginn bis Betriebsende des RMV.



## Info

Kulturamt Wiesbaden  
0611/31 36 41  
oder 31 36 40  
www.wiesbaden.de

Eine Kurzübersicht  
Wiesbaden tanzt 2015  
finden Sie in der Heftmitte  
zum Herausnehmen!

## Vorverkauf

Tourist-Info, Marktplatz 1  
0611/172 99 30  
zzgl. Vorverkaufs- und Systemgebühr

Tickets für Rhein Main, Kaufhof Galeria, Kirchgasse 28  
0611/37 64 44  
zzgl. Vorverkaufs- und Systemgebühr

sowie bei allen teilnehmenden  
Tanzeinrichtungen und an den Abendkassen  
(ausgenommen Caligari FilmBühne).

## Impressum

Herausgeber: Landeshauptstadt Wiesbaden · Kulturamt  
Körperschaft des öffentlichen Rechts  
Schillerplatz 1-2 · 65185 Wiesbaden  
Michael O. Fechner, Tel.: 0611/31 36 41  
Jörg-Uwe Funk, Tel.: 0611/31 34 32  
E-Mail: wiesbaden-tanzt@wiesbaden.de

Fotos: Beteiligte Institutionen  
Gestaltung: Beate Schmitz, Wiesbaden  
Druck: Druckerei Zeidler, Fritz-Ullmann-Straße, Mainz-Kastel

Auflage: 10.000  
Änderungen vorbehalten.

„DENN DURCH  
TANZEN LERNEN  
WIR EINE KUNST  
VON SCHÖNEN  
DINGEN“

(Paul Flemming)

Freitag, 18.9.

# Isabelle Fritzsche

Dipl.- Psychologin

Tanz- und Bewegung-, Therapie und Coaching

RoncalliHaus | Friedrichstraße 26-28 (großer Saal) | 65185 Wiesbaden

## Workshops



### Einladung zu zwei Erfahrungs-Workshops mit Tanz-Therapeutischen Elementen

Tänzerische und Bewegungs-Elemente sind häufig Ansatzpunkte, um dem ganzen Menschen mit Körper, Geist, Emotion und Verhalten, Fragestellungen, Problemen oder Symptomen wertschätzend zu begegnen. Es geht immer auch um die Verbindung von Verstand, Körper und Gefühl, darum Lösung zu gestalten und Nachhaltigkeit zu erzielen.

**17.45 Uhr**

**bis ca. 19.00 Uhr**

Keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich.

Anmeldung zu beiden Workshops nicht notwendig. Bitte pünktlich kommen – Kein Einlass während der Workshops.

**19.15 Uhr**

**bis ca. 20.30 Uhr**

Voraussetzung ist die Teilnahme am Workshop „Paar-Weise“ oder Vergleichbares!

## Paar-Weise

Die Paar-Beziehung in Tanz und Bewegung neu erleben – für **alte und neue Paare**

Kontakt steht im Mittelpunkt, Themen spielerisch und erlebnisorientiert erfahren, Impulse für Veränderung oder Stabilität erhalten. Altes wird sichtbar, Neues entsteht und findet bewegten Ausdruck.

Unterschiedliche Methoden der Tanz-, Bewegungs- und Paartherapie sind hier erfahrbar, ohne dass es direkt um Therapie oder spezielle Tanzrichtungen geht.



© Carsten Merz

### Die Liebe der Vergangenheit ist nur eine Erinnerung!

Dennoch lernen wir in und mit ihr, ist sie immer unser Hintergrund, der dem Erleben heute seine Bedeutung verleiht.

### Die Liebe der Zukunft ist nur eine Fantasie

Dennoch gibt sie uns den Impuls zu bleiben oder zu gehen. Dort ist alles möglich: rosige Wolken, klare Luft nach einem Gewitter. Dort ist die Sehnsucht, wenn das Hier & Jetzt grau und freudlos erscheint.

### Wirkliche Liebe lebt im Hier und Jetzt!

Nur hier ist das Erkennen und Spüren dessen, was wirklich ist, möglich. Es geht um das Innehalten im Moment, das Erwachen im Augenblick. Hier ist das Glück, hier kann ich Neues erfahren, was mir bislang eventuell verschlossen blieb.

## Hingabe

Vertiefungs-Workshop für Paare

Die wirkliche Liebe ist das Nehmen. Ich nehme dich so an, wie du bist, ich nehme Zuflucht, ich akzeptiere. Es ist die Hingabe, die bedeutet, Gefäß zu sein, Aufnehmendes, Anpassendes, Anschmiegendes, Fließendes. Es ist das Nicht-Ich, denn es definiert nicht. Es dient der Freude des geliebten Menschen. Hingabe ist eine der größten Erfahrungen, die einem Paar möglich sind. Eine spirituelle Dimension die sich in dem Gemeinsam Sein eröffnet. Wahre Hingabe erfordert viel Mut! Wahre Hingabe erfordert die Einsicht, dass das Licht der Liebe auch die dunklen Aspekte in uns beleuchtet und wir selbst mit diesen aufgefangen, angenommen und geliebt werden.

Leitung: Dipl.-Psychologin Isabelle Fritzsche

**21.00-23.20 Uhr**

Einlass ab  
20.30 Uhr

## 5 Rhythmen™ mit Live-Musik

mit Shakya M.Grahe, Rishi Vlote, Andrea Brecht

An diesem Abend führen uns **Andrea Brecht** (autorisierte 5 Rhythmen Lehrerin) und die Musiker **Shakya M.Grahe & Rishi Vlote** 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

Rishi, Shakya und Andrea, alle natürlich auch 5 Rhythmen-tänzer, geleiten uns mit Leichtigkeit und Tiefe auf dem 5 Rhythmen Weg.

### Kontakt:

[hallo@shakya.de](mailto:hallo@shakya.de) (Shakya)

[m.e.m@gmx.de](mailto:m.e.m@gmx.de) (Rishi)

[www.5Rhythmen.com](http://www.5Rhythmen.com) (Andrea)

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

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

Im März 2016 sind Volker und Shakya 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, Shakya M.Grahe, Rishi Vlote

„MAN MUSS  
DAS LEBEN  
TANZEN“

(Friedrich Nietzsche)

Samstag, 19.9.

## Workshops

**16.00 Uhr**  
Großer Saal

### Qi-Tanz

Ein Fest mit Leichtigkeit, Energie, Bewegung und Freude

Offen für alle.  
Keine Vor-  
kenntnisse nötig.



Qi-Tanz ist ein von Bert Markloff und Tanja Duda entwickeltes Angebot, bei dem Kenntnisse und Erfahrungen unterschiedlicher Traditionen zusammenfließen. Basisübungen aus dem Qi Gong verbinden sich mit Elementen des Tai Chi, der Kampfkunst sowie mit Aspekten des Ausdruckstanzes. Sanfte Bewegungen gehen in dynamische über. Spielerische Partner- und Gruppenübungen unterstützen, die Lebensenergie (Qi) wahrzunehmen und für den Tanz zu nutzen. Zugleich neugierig und aufrichtig mit eigenen Grenzen und denen des Gegenüber experimentieren.

- stehendes Qi Gong (bei sich ankommen – Erdung)
- einfache Partner- und Gruppenübungen
- spielerischer Tanz mit den Energien
- Loslassen und Stille

Weitere Informationen unter: [www.qi-tanz.de](http://www.qi-tanz.de)

**18.00-19.30 Uhr**  
Großer Saal

### ContactTango

Contact-Improvisation & Tango  
mit Ulrich-Irato Hildmann

Keine Vorkenntnisse erforderlich, während der Schnupperstunde kein Einlass – bitte pünktlich kommen.

Tango und Contact-Improvisation sind zwei Tanzformen, die beide aus der Improvisation ihren Reiz schöpfen, dabei aber sehr verschiedene Bewegungsqualitäten haben. In den ContactTango werden wir aus dem Tango den Rhythmus, das Gehen und die Körper-Achsen 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 E-Mail bei: [ulrich.hd@gmx.de](mailto:ulrich.hd@gmx.de)



(c) Susanne Altemeyer

16.10. bis 18.10.  
weiterführender  
Workshop mit  
Leilani Weis in  
Frankfurt/Main.

**18.10-19.30 Uhr**

Studio

## Stimmerleben

Den Klang in sich spüren – die Seele berühren –  
den Klang in sich tanzen!

Stimmerleben ist das Erfahren und Erleben der Wirkung der Stimme auf unser Innerstes und unseren Körper. Es ist die achtsame Beobachtung, mit welcher Bewegung Stimme und Körper sein möchten und nach welchem Ausdruck sie sich sehen.

Bitte pünktlich  
kommen – Kein  
Einlass während  
des Workshops.  
Begrenzte Teilneh-  
meranzahl.

Der Beginn besteht aus ein oder zwei langsamen, achtsamen Songs oder einem Toning, um die Verbindung herzustellen. Im Folgenden entsteht eine Komposition unserer Stimmen, welche dann in die Choreographie der Körper übergeht.

Dieser Workshop braucht keine Vorkenntnisse, nur Experimentierfreude, Lachen, Bewegungsdrang und die Lust zu singen und zu tanzen.



Leitung:

JayJay, Jörg Sossenheimer, Musiker,  
Liedermacher, Psychotherapeut,  
Bewusstseinstrainer und Schamane

[kuthumi@gmx.de](mailto:kuthumi@gmx.de)  
[www.jayjay-gopalino.com](http://www.jayjay-gopalino.com)



© C. Merz

**20.00 Uhr**

Einlass 19.45 Uhr

## das ist mein Tanz, dein Tanz: unser Tanz ! FREI-TANZ

Seit Menschengedenken ist Tanz Ritual, heilende Quelle, Selbstaussdruck und eine schönes Kommunikation stiftendes Gemeinschaftserlebnis. Bei Frei-Tanz öffnet sich seit bald elf 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.

**20.00-20.40 Uhr**

AufTAKT

Der von Geraldine Bressel angeleitete AufTAKT "Bewegungsräume - Begegnungsräume" - 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.

**Es wird parallel in zwei Räumen getanzt!**

**Frei-Tanz**

**20.40-0.15 Uhr**

### Die Musik im großen Raum:

**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**

Tanz-Dich-Selbst

### 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.

Die nächsten Termine:

Frei-Tanz: 31.10., 5.12.  
Tanz-Dich-Selbst: 3.10., 21.11.  
wiesbaden-tanzt-frei-tanz.de

**0.15 Uhr**

Ausklang  
Schlusskreis

Isabelle Fritzsche,  
Klaus Niemann und Team

