

## Seminarzentrum Rosenhof/Weitra/Waldviertel



# African Dance & Bodymusic &



TONI GRUBER (Kursleitung)

## Bodywork

16.6. – 19.6.2022



ANGELIKA LEHNER (Assistenz)

### Seminarzentrum Rosenhof

Großwolfers 43, 3970 Weitra im Waldviertel

Telefon +43 2856 3795

Email: [office@seminar-rosenhof.at](mailto:office@seminar-rosenhof.at)

### Bürozeiten

Mo, Mi, Fr von 8<sup>00</sup> -12 Uhr



## Seminarzeiten:

16.6. ab 15.00 h Ankommen und Einchecken  
18.00 – 20.00 Uhr 1. Einheit  
20.00 Uhr Abendessen

17.6. ab 8.30 Uhr Frühstück  
10.00 – 13.00 Uhr 2. Einheit  
13.00 Uhr Mittagessen  
15.00 – 17.00 Uhr 3. Einheit  
(Pause)  
18.00 Uhr Abendessen  
20.00 – 21.00 Uhr 4. Einheit

18.6. ab 8.30 Uhr Frühstück  
10.00 – 13.00 Uhr 5. Einheit  
13.00 Uhr Mittagessen  
(Nachmittag frei)  
18.00 – 20.00 Uhr 6. Einheit  
20.00 Uhr Abendessen

19.6. ab 8.30 Uhr Frühstück  
10.00 – 12.30 Uhr 5. Einheit  
12.30 Uhr Mittagessen  
14.00 – 16.00 Uhr 6. Einheit

Kosten Kurs: € 225,00/Person (ermäßigter Preis für Schüler/Studierende: 150,00)

Kosten Unterkunft ab € 91 pro Nacht inkl. vegetarischer Vollverpflegung (exkl. Ortstaxe):

Anmeldung: [www.seminar-rosenhof.at/zimmerbuchung](http://www.seminar-rosenhof.at/zimmerbuchung)



## African Dance

Ein leidenschaftliches Tanz-Wochenende, das der selbstvergessenen Hingabe an den Moment und unserer Verbindung mit der Erde gewidmet ist. Wir tun aber auch etwas für unsere Gesundheit. Kaum ein anderer Tanzstil wirkt dem Bewegungsmangel unserer Wirbelsäule so gut entgegen wie African Dance.

- freudvolles Erleben von getanzttem Rhythmus, Gemeinschaft und ausgelassener Bewegung
- Warmup und Hinführung an die afrotypischen Bewegungen
- westafrikanische und lateinamerikanische Tanzschritte und Choreographien



# Bodymusic/Stomping

Das Musizieren mit dem eigenen Körper ist eine relativ neue Erscheinung im Musikgeschehen und doch so alt wie die Menschheit.

- Kommunikation mit bodypercussiven Stampf- und Klatschrhythmen
- Wechselgesänge mit Life-Trommelbegleitung nach afrikanischer Tradition
- Sesselpercussion

**Bodywork** Im Afrikanischen Tanz werden kaum benutzte Muskelgruppen der Wirbelsäule aktiviert und mobilisiert, was uns die Bandscheiben einerseits danken. Andererseits können aber auch untrainierte Rückenmuskeln überfordert reagieren. Vor allem für Tänzer in der zweiten Lebenshälfte ist daher eine ruhige, kompensatorische Körperarbeit hilfreich, die uns unterstützt, die Bewegungsmöglichkeiten unseres Rückens zu erspüren und mühelos auszuführen.



- ausreichend Zeit für Dehnungs – Lockerungs - und Massagephasen
- aktive und passive Rückenbewegungen besser spüren
- verfestigte Muskelregionen entspannen
- Verbesserung der körperlichen Durchlässigkeit
- Sesselentspannung, Sesselmassage, Sesselafro
- Atem-Stimmübungen, Kleine Atemmeditation (Orient Occident Meditation)
- Wir werden einen Abend mit einer „Heart Chakra Meditation“ beenden, die zu einer Begegnung mit sich selbst einlädt. Die „Heart Chakra Meditation“ ist eine sanfte und gleichzeitig aktive Meditationstechnik, die sich unserer Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft widmen



TONI GRUBER (Kursleitung) ist Dozent für Afro-Latin-Dance an den Studiengängen Musical, Schauspiel und Operngesang an der „Bayerischen Theaterakademie München“ und trommelt bei Bateria-Z, einer Samba-Reggae-Formation. Er studierte Rhythmik an der „Hochschule für Musik und darstellende Kunst“ in Wien, und African Dance bei Bob Curtis und Mamadou Fall. Toni entwickelte für die Ausbildung der Musical-Studenten an der Theaterakademie ein „Stick, Stomp & Bodypercussion“-Training“. Er ist der Erfinder des ZYKLOKINETIKONS – eines psychophysischen Improvisationsmodells für Körpertheater, welches international zur Schulung von Bewegungsdarstellern eingesetzt wird.

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



ANGELIKA LEHNER (Assistenz) hat seit 30 Jahren Erfahrungen in verschiedenen Tanzrichtungen gesammelt und intensive Selbst-Entdeckungs-Seminare besucht. Sie trommelt seit 15 Jahren ebenfalls bei Bateria-Z, hat 30-jährige Berufserfahrung in der IT-Branche, von der Produktentwicklung bis hin zum Qualitätsmanagement. Freiberufliche Fotografin.

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