

# *dance - fight - create*

*langstock im zeitgenössischen tanz und in der kampfkunst*



*mit pia andré*

*kampfkünstlerin, bewegungspädagogin,  
tänzerin und lehrerin für alexandertechnik*

*ort: halle 612 - boulderzentrum  
bismarckstr. 142  
72072 tübingen*

*zeiten: samstag 12.00 - 18.00 uhr (inkl. 1h pause)  
sonntag bis dienstag 10.00 - 16.00 uhr  
(inkl. 1h pause)*

*kosten: 280,-€ diese sind bei veranstaltungsbeginn  
zu bezahlen.  
(stöcke können auf bestellung erworben werden.)*

*infos & anmeldungen:*

*graziella wittenberg, zeppelinstr. 34, 76887 bad bergzabern  
tel: 06343-9889543, mail: g.wittenberg@gmx.de*



## *dance - fight - create*

[www.pia-andre.com](http://www.pia-andre.com)

*langstock im zeitgenössischen tanz und in der kampfkunst*

*der erste teil des seminars besteht aus technischem bewegungs-, tanz- und (stock-)kampftraining.  
ein grundvokabular in der bewegung, im tanz und im kampf. wir lassen uns von der dynamik und der kraft  
des langstocks entführen in eine welt voller fluss, kreativität und innerer ruhe. drills und differenzierte  
schlagfolgen von fließender eleganz fördern die koordinaton und bringen uns in unsere aufrichtung und balance.  
rollen, drehungen, sprünge, lifts (hebetechniken)... geben uns durchlässigkeit und flexibilität.*

*im zweiten teil integrieren wir das bewegte und geübte körperarbeit, entspannung, entschleunigung  
unterstützen uns im moment wach und klar auch ohne worte zu kommunizieren. sich berühren und bewegen lassen,  
eintauchen ins sinnliche, wahrnehmungsschulung, miteinander, zueinander hin, voneinander weg...*

*ein raum voller ideen, einzigartigkeit, bildern und geschichten entsteht. was bedeutet es im moment zu sein?*

*wir führen die improvisation aus der beliebigkeit und staunen über das ergebnis und den einfluss auf unseren alltag.*



*weitere kurse in tübingen: 08./09.12.2018 "dance - fight - play" neuer tanz & stockkampfkunst*