



Stockkampf „Macht und Ohnmacht“ Umgang mit Aggressionen

- Konflikte angemessen und mit Ruhe lösen lernen
- Klarheit in der Aktion und der Körpersprache entwickeln
- Verantwortung für die eigene Entscheidung übernehmen
- Innere Freiheit erkennen und üben

Mit dem Prinzip des Innehaltens unsere Leichtigkeit, Freude, Neugier im Alltag wiederfinden und nutzen. Dadurch wird Handeln effektiver.

Freiheit im Denken und Fühlen als Grundlage für freie Entscheidungen.

Mit diesen Mitteln wird der Weg des Kriegers betreten der dazu führt, Ohnmacht zu überwinden und Macht zu kontrollieren. Zu Siegen ohne zu kämpfen.

Stockkampfkunst bietet ein Medium, einen konstruktiven Umgang mit dem Thema Macht und Ohnmacht zu finden. Aggression wird dabei in positive Kraft transformiert und kanalisiert. Aggression an sich ist nicht negativ, sondern eine Form von Lebensenergie, die uns Kraft gibt voranzuschreiten (*lat. aggredere - voranschreiten*).

Stockkampfkunst bedeutet, die eigene Kraft und Ressourcen wiederzufinden und konstruktiv einzusetzen. Aus der eigenen Mitte heraus in Aktion und Kommunikation zu treten. Vertrauen in sich selbst und andere finden, Respekt vor sich selbst, der Waffe und dem Gegenüber zu üben.

Aspekte davon sind: Die Entwicklung einer Wahrnehmung für Raum, Nähe und Distanz, sowie Wahrnehmung für Zeit, sind das Ziel. Wann ist der richtige Moment zum Entscheiden und Handeln?

Pia André

Pia André ist Tänzerin, Bewegungspädagogin, Choreographin, Trainerin für Kampfkunst und Alexandertechnik.

Sie tanzt, lehrt und forscht seit 1982 in den unterschiedlichsten Zusammenhängen, u. a. Tanz- und Theaterausbildungen, Tanz- und Theaterfestivals, Lehreraus- und -fortbildungen sowie Trainings für Führungskräfte in ganz Deutschland und Europa.

Wann: Samstag/Sonntag 3./4. Juli 2010

Zeiten: Samstag 10-17 Uhr und Sonntag 9-16 Uhr

Kursort und Anmeldung:

Leilas Atelier für Tanz und Theater
Franz. Viertel, Provenceweg 22, 72072 Tübingen
www.Leila-Adjemi.de
leila.Adjemi@web.de
Tel.: 07071/ 32 5 23

Kursgebühr: 285,- Euro

Anmeldeschluss: 30. April 2010

Voraussetzungen: Keine

Stöcke: sind in der Kursgebühr enthalten und dürfen mitgenommen werden!