



Seminarzentrum Probstei St. Gerold- Großes Walsertal - Vorarlberg

Afrodance - Bodymusic - Bodywork

16. – 19. Mai 2024



TONI GRUBER

Seminarzentrum St. Gerold

Pater-Nathanael-Weg 29 | A-6722 St. Gerold

Anfahrt siehe Homepage: Propstei St. Gerold (propstei-stgerold.at)

Tel.: +43 5550 2121

Email: [propstei\(at\)propstei-stgerold.at](mailto:propstei(at)propstei-stgerold.at)

Homepage: Propstei St. Gerold (propstei-stgerold.at)

Konto: Raiffeisenbank Oberes Waldviertel

IBAN: AT793241500006036388

BIC: RLNWATWWOWS

Anmeldung zum Workshop

Per Email an (Text siehe unten):

Frau Mag. Margarete Kopf-Lerch

E-Mail: margarete.kopf@gmx.net

Tel. +43 650 97 15 417

Email-Text: Hiermit melde ich mich zum Workshop Afrodance-Bodymusic-Bodywork an. Die Anmeldegebühr von 100,00 € habe ich auf das Konto von Anton Gruber IBAN: DE16 7008 0000 0559 4947 00 überwiesen. Mir ist bewusst, dass bei kurzfristiger, unbegründeter Absage, die Anmeldegebühr einbehalten wird, eine Ersatznennung aber möglich ist. Bei Nichtzustandekommen des Workshops seitens des Veranstalters wird die Anmeldegebühr zurück erstattet. Die Restgebühr von 150,00€ bringe ich zum Workshop mit. Für Zimmer und Verpflegung wende ich mich an das Seminarhaus.

Workshoppreis 250€ (incl. Anmeldegebühr, excl. Zimmer/Verpflegung)



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)



Programm:

Afrodance

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 getanztem Rhythmus, Gemeinschaft und ausgelassener Bewegung
- Warmup und Hinführung an die afrotypischen Bewegungen
- westafrikanische und lateinamerikanische Tanzschritte und Choreographien

Bodymusic

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 Okzident 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 widmet.



Kosten für Unterkunft und Verpflegung im Seminarhaus:

Zimmer und Verpflegung sind zusätzlich zur Kursgebühr auf der Webseite des Seminarzentrums St. Gerold mit dem Hinweis auf die Kursteilnahme zu buchen

Einzelzimmer Herberge 17m² ab 97,-€ **Einzelzimmer Herberge 17m² mit Essen:**

FR = Frühstück HP = Halbpension VP = Vollpension

1-2 Nächte

Übernachtung FR105,00
Übernachtung HP133,00
Übernachtung VP158,00

ab 3 Nächten

Übernachtung FR100,00
Übernachtung HP128,00
Übernachtung VP153,00

Komfortzimmer Herberge 42m², 2-3 Personen ab 80,-€ **Komfortzimmer Herberge 42m², 2-3 Personen mit Essen:**

FR = Frühstück HP = Halbpension VP = Vollpension

1-2 Nächte

Übernachtung FR88,00
Übernachtung HP116,00
Übernachtung VP141,00

ab 3 Nächten

Übernachtung FR83,00
Übernachtung HP111,00
Übernachtung VP136,00

Näheres unter: Propstei St. Gerold (propstei-stgerold.at)