



Workshops mit Gesche Höhner

Am 25.2.18 von 10-16Uhr Casa Diva
Braunschweig

Gesche tanzt seit 10 Jahren American Tribal Style® und besucht regelmäßig Workshops im In- und Ausland. Sie unterrichtet sie wöchentliche ATS®-Kurse in Bochum und ist seit 2016 zertifizierte ATS®-Lehrerin sowie Sister Studio von FCBD® sowie seit 2017 zertifizierte Neas Fundamentals-Lehrerin.

Gesche legt in ihrem Tanz und ihrem Unterricht besonderen Wert auf präzise Technik, klare Ausrichtung und eine Menge Spaß.

Durch ihr Studium in klinischer Psychologie und der Ausbildung als psychologische Psychotherapeutin kann sie in ihren Workshops auch auf die psychischen Spannungsfelder eingehen, die beim Training, in Gruppen oder vor Auftritten entstehen.

Workshop 1 : 10-12.30Uhr Amazing ATS® Arms

Auch für orientalische Tänzerinnen geeignet !

Die starken, geschmeidigen & eleganten Armbewegungen sind für die Zuschauer oft *das* Ding am ATS®, das sie am meisten fasziniert und begeistert – und bei den Tänzerinnen das Erste, das leidet, wenn die Aufmerksamkeit woanders hin wandert.

Deshalb sind kräftige und entspannte Rücken-, Schulter- und Armmuskeln „auf die man sich verlassen kann“, besonders wichtig.

In diesem Workshop lernt ihr die Muskeln, die euch bei einer korrekten Bewegungsausführung helfen, theoretisch und vor allem praktisch kennen. Außerdem schauen wir uns an, welche Rolle Faszien in eurem Tanz spielen und wie wir sie möglichst geschmeidig bekommen.

Ziel ist hierbei, euch einen Überblick über alltagstaugliche Übungen zu geben, die ihr in euren Tagesablauf außerhalb des ATS®-Trainings einbauen könnt, damit ihr für das Training und Auftritte bestens gestärkt und gestretcht seid:

Wir starten mit einem anatomischen Überblick, wärmen uns auf und machen dann mit gezielten Mobilisierungs- und Kräftigungsübungen für den oberen Rücken, die Schultern und Arme weiter und beenden diesen Teil des WS mit einem ausführlichen Stretching.

Danach folgt der eigentliche Tanzteil: Tipps und Drills für „schöne“ Arme im ATS® und orientalischen Tanz .

Teilnehmergebühr 45€, Getränke und Snack inbegriffen

Anmeldung bis 1.2.18 unter tribaluna@t-online.de nur mit Vorkasse !



Workshops mit Gesche Höhner

Am 25.2.18 von 10-16Uhr Casa Diva
Braunschweig

Gesche tanzt seit 10 Jahren American Tribal Style® und besucht regelmäßig Workshops im In- und Ausland. Sie unterrichtet sie wöchentliche ATS®-Kurse in Bochum und ist seit 2016 zertifizierte ATS®-Lehrerin sowie Sister Studio von FCBD® sowie seit 2017 zertifizierte Neas Fundamentals-Lehrerin.

Gesche legt in ihrem Tanz und ihrem Unterricht besonderen Wert auf präzise Technik, klare Ausrichtung und eine Menge Spaß.

Durch ihr Studium in klinischer Psychologie und der Ausbildung als psychologische Psychotherapeutin kann sie in ihren Workshops auch auf die psychischen Spannungsfelder eingehen, die beim Training, in Gruppen oder vor Auftritten entstehen.

Workshop 2 : 13.30-16.00Uhr ATS® Psychologie - "Ich und der Spiegel"

Auch für orientalische Tänzerinnen geeignet !

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit dem, was mit deinen Gedanken und Gefühlen passiert, wenn du tanzt. Quellen von Unsicherheit und Selbstabwertung können beim Tanzen überall lauern- für manche ist es der Blick in den Spiegel beim Drillen neuer Bewegungen, für andere das Übernehmen der Führung oder der Blickkontakt im Circle.

Als Tanz-Anfängerin hofft man, dass das schon alles gut wird, wenn man erstmal "besser" ist. Oftmals hat es sich bis zum technischen besser-werden aber schon ein erbarmungslosen Richter im eigenen Kopf gemütlich gemacht und der ist auch noch nicht zufrieden, wenn objektiv betrachtet alles makellos ist.

In diesem Workshop lernt ihr psychotherapeutische Interventionen zur Stärkung eures Selbstwerts und Verbesserung eures Körperbildes kennen, um einen gelasseneren Umgang mit eurem Körper und euren Ansprüchen an euch zu finden.

Teilnehmergebühr 45 € inkl. Getränke und Snack

Anmeldung bis 1.2.18 unter tribaluna@t-online.de nur mit Vorkasse !

Bei Buchung von beiden Workshops 85€ !