

## **Kreatives Tanzen, Bewegen, Gestalten**

Wir experimentieren und improvisieren mit Bewegung, Tanz und Live-Musik in einem möglichst bewertungsfreien Feld. Ressourcen wie Kreativität, Ausdruckskraft, Verspieltheit, Bewegungsfreude, Spontaneität, Neugier, Flexibilität, Musikalität können somit aktiviert und gestärkt werden. Mit dem Experimentieren und Gestalten von Bewegungs-, Tanz- und Musiksequenzen wird unserer momentanen Befindlichkeit und Stimmung Ausdruck verliehen. Unser Körpergefühl kann sich dadurch verfeinern und verbessern. Eigene Themen werden durch körperlichen Ausdruck und Gestaltung sicht- und spürbar. Mit dem Transfer der Bewegung zur Gestaltung eröffnet sich die Möglichkeit, ein Thema aus verschiedenen Perspektiven wahrzunehmen und einen spielerischen Umgang damit zu finden. Durch den gestalterischen Prozess des Choreographierens oder des Skulpturenformens wird unsere Ausdruckskraft gestärkt und gewinnt an Klarheit. Wir nutzen Bewegung, Tanz und Musik für den Ausdruck unserer Vitalität, unserer Gefühle und unseres Wesens. Interaktionen in der Gruppe oder in einer Partnerübung helfen, Hemmungen abzubauen und Selbstsicherheit zu gewinnen. Mit Körperübungen wie den Bodyscan, achtsames Gehen, Sitzmeditationen oder dem Meridian Stretching bereiten wir uns physisch und mental vor und gewinnen an Zentriertheit und Wachheit. Ausflüge in die Natur umgeben von Bergen, Seen und Wäldern unterstützen den reinigenden, stärkenden und kreativen Prozess.

## **Körperorientierte Musik**

Körperorientierte Musik oder «Körpermusik» richtet sich an alle Menschen die, ob mit oder ohne Erfahrung, unbefangen und experimentierfreudig bewegen, singen, summen, klingen und auf Instrumenten spielen möchten. So wird ein unbeschwerter Zugang zum Musizieren möglich. Einführung in Grundtechniken und Spielweisen auf verschiedenen Perkussionsinstrumenten, Rhythmische und melodische Improvisation mit Stimme und Instrumenten, Klang-Meditation, Wahrnehmungsschulung, Achtsamkeit in der Bewegung und am Instrument und nonverbale Kommunikation als gemeinschaftsbildende Kraft sind Elemente des Unterrichts. Ein weiteres zentrales Thema wird die Wechselwirkung von Musik und Bewegung sein. Wir werden spielerisch und achtsam auf Instrumenten experimentieren und dabei Lebendigkeit, Kreativität und Musikalität fördern. Mit Kotamo, Ngoni, Rahmentrommel, diverse Flöten, Kleinperkussion, Stimme und Klänge kreieren wir Experimentierfelder und es besteht die Möglichkeit, spezifische Grundtechniken zu lernen und zu vertiefen. Auch eigene Instrumente sind willkommen.