

Infos zu den Donnerstagen

Dina am Donnerstag 20. April 2023 von 18:30 bis 19:45 Uhr

Tanz der Wandlungsphasen: Element Holz

Das Element Holz steht in der Traditionellen Chinesischen Medizin für den Frühling, den Aufbruch, die Durchsetzungsfähigkeit, aber auch Aggression und Wut sind diesem Element zugeordnet. Wir lassen uns von der Musik bewegen, spüren unsere Stärke. Imaginationen, die wir wiederum in Bewegung bringen, unterstützen uns bei der Integration der Energie dieses Elements.

Zielgruppe: für alle, die sich gern bewegen, keine Vorkenntnisse erforderlich

Dauer: 75 Minuten

Kontakt: Dina Ghanim / T:+43(0)699 10 383 518 / M : dina.ghanim@patio-therapie.at

Dina am Donnerstag 27. April 2023 von 18:30 bis 19:45 Uhr

Ressourcen- orientierter imaginativer Tanz

Unser Unterbewusstsein weiß vieles mehr über uns, als wir denken. Vor allem von unseren inneren Zielen, Bedürfnissen und möglichen Konflikt- Lösungen. Über Träume, in inneren Bildern, Symbolen und auch im Tanz und in der Bewegung können wir Zugang dazu finden.

Zielgruppe: für alle, die sich gern bewegen, keine Vorkenntnisse erforderlich

Dauer: 75 Minuten

Kontakt: Dina Ghanim / T: +43(0)699 10 383 518 / M: dina.ghanim@patio-therapie.at

Barbara am Donnerstag 4. Mai 2023 von 18:30 bis 19:45 Uhr

Body & Voice

Durch effektive Atemübungen und einfaches Tönen erlangen wir ein sehr tiefgehendes Körperbewußtsein. Die Konzentration auf die Atmung wirkt meditativ und die Erforschung der inneren Luft- und Resonanzräume durch den Einsatz der Stimme befreiend. Weiters werden die Teilnehmer*innen ermutigt die Beziehung zwischen Stimmpotential und Bewegungsvokabular zu erkunden.

Zielgruppe: für alle, die die eigene Stimme entdecken wollen

Dauer: 75 Minuten

Kontakt: Barbara Horvath / T: +43(0)650 714 2244 / M: hb@barbarahorvath.at

Barbara u. Isabel am Donnerstag 11. Mai 2023 von 18:30 bis 19:45 Uhr

Naher und weiter Raum - innere und äußere Reisen.

Wir erforschen den uns nahen und weiteren Umraum, aber auch die Hohl-Räume in unserem Körper, wie der Lunge (Atemübungen) und der Klangräume im Kopf (einfaches Tönen). Wir aktivieren Körpergefühl, das Bewusstsein für den eigenen Körper und das Gefühl für andere Personen. In verschiedenen Distanzzonen.

Dann gehen wir auf eine imaginative Reise. Wissend um uns und mit einem Leitspruch gestärkt reisen wir zu fremden Kontinenten.

Zielgruppe: für alle, die gerne reisen

Dauer: 75 Minuten

Kontakt: Isabel Termini / T: +43(0)664 88 293 910 / M: termini.isabel@gmail.com

Daniela u. Diana am Donnerstag 25. Mai u. 15. Juni 2023 von 18:30 bis 19:45 Uhr

Worttänze - Ein Workshop für kreative Bewegung und Ausdruck

Wir verwenden Wörter meist in geordneter Form - wir schreiben und sprechen sie um mit unserem Gegenüber in Kontakt zu kommen. Doch wie wäre es, wenn wir diese geordnete Form einmal umdrehen und wir mit unserem Körper beginnen Worte zu formen? Uns von ihnen bewegen lassen? Gemeinsam werden wir mit Worten und Wortphrasen tänzerisch experimentieren, um uns von den Gedankenkarussellen unseres Alltags zu lösen. Wir werden verschiedene Bewegungen ausprobieren und uns dabei von Musik und Sprache inspirieren lassen. „These words are made for walking....“

Zielgruppe: für alle, die dem Alltag für einen Moment enttanzen wollen

Dauer: 75 Minuten

Kontakt: Diana König / T: +43(0)660 5736063 / M: diana.knig@yahoo.de

Barbara u. Daniela am Donnerstag 1. Juni 2023 von 18:30 bis 19:45 Uhr

Connect with your senses

Ausgehend von den eigenen Körperwahrnehmungen wie Herzschlag, Atemrhythmus, Emotionen, spüren wir unserem inneren Antrieb nach. Auf dieser sinnlichen Ebene beginnen wir in Bewegung zu kommen. Gemeinsam stellen wir die Verbindung zwischen Innen und Aussen her um authentische Bewegungen zu explorieren.

Zielgruppe: für alle, die bereit sind sich zu erspüren

Dauer: 75 Minuten

Kontakt: Barbara Horvath / T: +43(0)650 714 2244 / M: hb@barbarahorvath.at

Raina am Donnerstag 22. Juni von 18:30 bis 19:45 Uhr

Gravitation und Leichtigkeit – der spielerische Umgang mit dem eigenen Gewicht

An diesem Donnerstag-Abend entsteht ein Raum, wo wir spielerisch mit unserem Körper in Bewegung kommen. Die Anziehung der Erde und das Wirbeln in der Luft sind dabei wunderbare Pole, die uns dabei unterstützen können.

Mit hilfreichen Techniken aus der Contact Improvisation können wir unseren Bewegungshorizont erweitern und somit mit uns, und vielleicht auch mit anderen in Kontakt kommen.

Zielgruppe: für alle, die sich gern bewegen, keine Vorkenntnisse notwendig

Dauer: 75 Minuten

Kontakt: R. Hofer / T: +43(0)680 11 500 76

Dina am Donnerstag 29. Juni von 18:30 bis 19:45 Uhr

Tanz der Wandlungsphasen: Element Feuer

Das Element Feuer steht in der Traditionellen Chinesischen Medizin für den Sommer, den Höhepunkt der Energie, die Freude, aber auch Übermut und Rastlosigkeit sind diesem Element zugeordnet. Wir lassen uns von der Musik bewegen und bringen diese polaren Energien des Feuer- Elementes in uns in ein Gleichgewicht. Imaginationen, die wir wiederum in Bewegung bringen, unterstützen uns bei der Integration der Energie dieses Elements.

Zielgruppe: für alle, die sich gern bewegen, keine Vorkenntnisse erforderlich

Dauer: 75 Minuten

Kontakt: Dina Ghanim / T: +43(0)699 10 383 518 / M: dina.ghanim@patio-therapie.at

Infos zu den Sonntags-Workshops

Workshop Barbara u. Diana am Sonntag 7. Mai 2023 von 15:00 bis 17:00 Uhr

Body & Voice

Durch die Verbindung von Bewegungsimprovisation und angeleiteten Atem- und Stimmübungen gehen wir in Resonanz mit unserem Körper. Lustvolle, spontane Bewegungsabläufe helfen uns in Schwung zu kommen und auch unsere Stimmen erklingen zu lassen.

Zielgruppe: für alle, die gerne experimentieren

Dauer: 120 Minuten

Kontakt: Barbara Horvath / T: +43(0)650 714 22 44 / M: hb@barbarahorvath.at

Workshop Dina am Sonntag 4. Juni 2023 von 15:00 bis 17:00 Uhr

Zwischen Himmel und Erde

Wir erkunden tänzerisch- imaginativ die 2 Pole leicht und stark und alles was dazwischen ist. Du forschst, wo Du Dich zu Hause fühlst, gleichzeitig kannst Du spielerisch Dein Bewegungsrepertoire erweitern und neue Erfahrungen machen. Diese wirken ganzheitlich. Körper- Sein.

Zielgruppe: alle, die sich gern bewegen, keine Vorkenntnisse erforderlich

Dauer: 120 Minuten

Kontakt: Dina Ghanim / T: +43(0)699 10 383 518 / M: dina.ghanim@patio-therapie.at

Workshop Daniela u. Isabel am Sonntag 2. Juli 2023 von 10:00 bis 12:00 Uhr

Die Prinz:essin auf der Erbse

Wer kennt sie nicht, die Geschichte von der empfindlichen Prinzessin, der trotz der vielen Matratzen eine Erbse eine schlaflose Nacht bescherte?! Was heisst es, sensibel zu sein? In diesem Märchen-Workshop vergleichen wir, was Prinzessinnen und Prinzen früher alles aushalten mussten und wieviel wir uns heute zumuten. Gemeinsam machen wir Achtsamkeitsübungen, schärfen unsere Sinne und stellen das Märchen tänzerisch dar.

Zielgruppe: für Familien

Dauer: 120 Minuten

Kontakt: Isabel Termini / T: +43(0)664 88 293 910 / M: termini.isabel@gmail.com

Workshop Raina am Sonntag 2. Juli 2023 von 14:00 bis 17:00 Uhr

Im Kontakt mit mir, und anderen – Contact Impro for Beginners

Beim Tanz Im Hof möchte er*sie einen Raum eröffnen, um sich erst einmal selbst achtsam begegnen zu können - um dann auch in Kontakt mit anderen zu kommen. Begleitende Fragen sind dabei: Was brauchst du, um gut mit dir zu sein? Wo zieht es dich hin? Worauf hast du Lust?

Zielgruppe: für Erwachsene mit Interesse an Contact Improvisation, keine Vorkenntnisse erforderlich

Dauer: 180 Minuten

Kontakt: R. Hofer / T: +43(0)680 11 500 76

Kurzbiographien der angehenden Tanztherapeut*innen:

Dina Ghanim ist Psychotherapeutin (KIP), Kinder- und Jugendpsychiaterin, Ärztin für Allgemeinmedizin und TCM, bikultureller Herkunft und liebt Tanz und die Bilder im Kopf

Raina Hofer ist ein*e cripqueere Tänzer*in und Kulturschaffende in Wien. Rainas Anliegen ist es Barrieren abzubauen und Begegnung in Bewegung zu ermöglichen.

Die singende und tanzende Architektin **Barbara Horvath** legt ihren Fokus auf den Atem, die Stimme und die Eroberung des Raumes.

Diana König ist Bildungswissenschaftlerin, Tanz- und Ausdruckspädagogin und möchte mit frei improvisierten Bewegungen anregen und so auf den eigenen körperlichen Ausdruck neugierig zu machen.

Die Filmemacherin, Tanz- und Ausdruckspädagogin **Daniela Lukasser** taucht ein in bewegte Bilder, experimentiert und spielt mit Medien um sowohl Kreativität als auch kritisches Denken tanzend zu entfalten.

Isabel Termini ist Kunsthistorikerin, Künstlerin, Kuratorin für Kulturvermittlung im Wien Museum und beschäftigt sich mit Bildern und Kartierungen, Geschichte(n) und Erinnerungen und bringt sie in Bewegung.