

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

Wir experimentieren mit Bewegung, Tanz und Musik in einem möglichst wertfreien Feld. Ressourcen wie Kreativität, Ausdruckskraft, Verspieltheit, Bewegungsfreude, Spontaneität, Neugier, Flexibilität, Musikalität werden aktiviert und wir fühlen uns lebendig und wach. Mit dem Gestalten, Interagieren und Experimentieren von Bewegungs-, Tanz- und Musiksequenzen wird unserer momentanen Befindlichkeit und Stimmung Ausdruck verliehen. Eigene Themen können durch körperlichen Ausdruck und Gestaltung an Klarheit gewinnen und «auf den Punkt» gebracht werden. Mit dem Transfer der Bewegung zur Gestaltung eröffnet sich die Möglichkeit der Klärung eines Themas. Wir nutzen Bewegung, Tanz und Musik für den Ausdruck unserer Vitalität und als Übungsfeld für Achtsamkeit und Meditation. 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, 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. Monochord, Rahmentrommel, diverse Flöten, Kleinperkussion, Stimme und Klänge bilden Experimentierfelder und es besteht die Möglichkeit, spezifische Grundtechniken zu lernen und zu vertiefen. Auch eigene mitgebrachte Instrumente können eingeflochten werden.