



UTE ETZIEN

Ausdruckstanz, Tanzimprovisation und Yoga

Von 1997 bis 2005 Unterricht bei verschiedenen Lehrern, insbesondere bei der Tanzpädagogin Helga Gerdes. Diese weckte auch die Leidenschaft für den Ausdruckstanz und die Begeisterung, zu Orgelmusik im Kirchenraum zu tanzen. Seit 2008 fanden gemeinsam mit Organisten öffentliche Konzerte „Orgel + Tanz“ statt.

Orientalischer Tanz

Faszination dieser Tanzrichtung seit 1995. Aus- und Weiterbildungen bei Lehrerinnen wie Dschanan (Dresden), Yana-Naima (Dresden), Yasmin al Ghazali (Spanien).

Orientalische Tanzdarbietungen bei Festen im Bekannten- und Familienkreis.

Weitere Informationen

Ausbildung zur Seniorentanzleiterin im Jahr 2008

Leitung von zwei Kindertanzgruppen

Seit 1991 als Freie Landschaftsarchitektin und ab 2009 in der Stadtverwaltung Dresden tätig. Daneben wurde Tanz zu Berufung und Leidenschaft. „Tanz ist für mich Entwurf und Gestaltung mit dem Körper.“

Unterrichtsangebot

Orientalischer Tanz mit Ausdruckstanz und Yoga
Probestunde kostenlos und unverbindlich

Mit langjährigen Erfahrungen im Orientalischen Tanz, Ausdruckstanz und Yoga und mit viel Humor lade ich Sie herzlich ein.

Wann?

jeden Montag

Kurs I: 17:30 bis 19:00 Uhr

Kurs II: 19:30 bis 21:00 Uhr

I. Quartal: 9., 16., 23., 30. Januar 2012

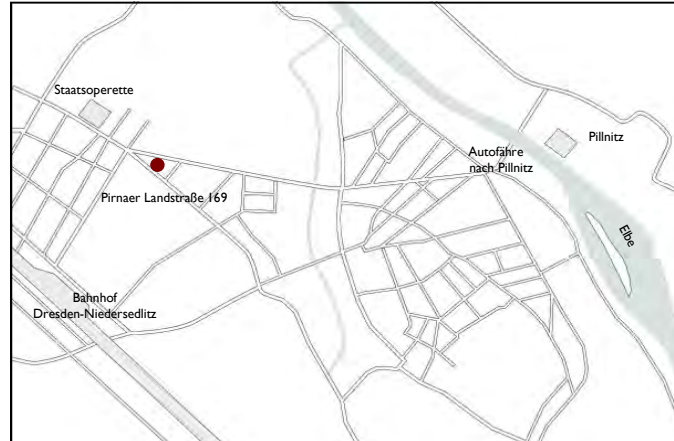
6., 13., 30., 27. Februar 2012

5., 12. / März 2012

Wo?

Pirnaer Landstraße 169

01257 Dresden



Kontakt

Ute Etzien

Zschachwitzer Str. 20

01237 Dresden

Tel.: 0351/3103672

Mobil: 0160/5005754

E-Mail: tanz@ute-etzien.de

ORIENTALISCHER TANZ mit AUSDRUCKSTANZ und YOGA



Tanzen - Ausdruck von Gefühlen

Tanzen schult die eigene Körperwahrnehmung, die Konzentration und das Reaktionsvermögen und damit das Gefühl, ganz bei sich und im Augenblick zu sein.

Beim Tanzen werden Stimmungen und Gefühle ausgedrückt, verarbeitet und auch weitergegeben: Freude, Stolz, Kraft, Liebe, Trauer, Schmerz, Sehnsucht, Hingabe, Verzweiflung, Wut oder Sanftheit.

Im Tanz sind Körper, Seele und Geist gleichberechtigt und werden gleichermaßen gefordert. Tanzen ist eines der eindringlichsten Dinge, durch die man Harmonie erreicht.



Tanzen macht den Kopf frei und die Seele glücklich.

Orientalischer Tanz

Wer einen Orientalischen Tanz oder gar eine Show auf höchstem Niveau erlebt hat, den lässt die Begeisterung nicht mehr los, denn er hat erfahren, dass dieser Tanz

- Ästhetik und Harmonie
- Ausdruck von Erotik und Schönheit
- Vitalität, Energie und Lebensfreude verkörpert.



Angeregt durch die vielseitige orientalische Musik wird sowohl sanft, meditativ und fließend als auch lebhaft, rhythmisch und temperamentvoll getanzt.

Die Besonderheit beim Orientalischen Tanz ist die Körperisolation von Hüfte, Oberkörper, Schultern, Kopf, Armen.

Der Tanz kräftigt vor allem Bein-, Bauch- und Rückenmuskeln und lockert Verspannungen. Die Tanzbewegungen fördern eine gesunde Körperhaltung und Beweglichkeit.

Jede Frau hat etwas Schönes an sich. Auch das erfährt und erlebt sie beim Orientalischen Tanz. Denn Schönheit zeigt sich in einer anmutigen Haltung und harmonischen Bewegungen.

Unterricht

Wir tanzen in einer kleinen Gruppe bis zu acht Teilnehmerinnen. Der Unterricht beginnt mit einer Aufwärmphase, mit Dehn- und Lockerungsübungen. Es folgt das Erlernen und Üben orientalischer Tanzelemente, die zunächst isoliert, dann in Kombination geübt werden. Die Grundelemente werden durch Schritte und Drehungen in den Raum erweitert. Später werden Schrittkombinationen und kleine Choreographien erarbeitet und der Umgang mit Tanzrequisiten wie Stock und Schleier geübt.

Neben der Vermittlung von exakter Technik wird das kreative Tanzen gefördert. Mit entsprechender Tanzroutine kann jede Tänzerin auch frei tanzen. Damit ist der Tanz nicht mehr etwas Statisches und vom Kopf gesteuert sondern fließt aus dem Herzen und dem Gefühl heraus.

An eine Stunde Tanz schließt sich eine halbe Stunde mit Entspannungs- und Atemübungen sowie mit Yogaelementen an. Mit diesen Übungen erhöht sich auch die Beweglichkeit, die für den Tanz unerlässlich ist.



Im Mittelpunkt des Unterrichts steht die Freude an der Bewegung und das Wohlfühlen. Denn nicht zuletzt soll das Tanzen einen Ausgleich zum Alltagsstress darstellen.