

Energie & Tanz

Lebensführungscompetenzen

ich tanze also bin ich

Mensch & Bewegung

Yogatanz

ist eine Kombination aus Elementen der östlichen Bewegungskünste und des Yoga. Fließende, organische Bewegungen fördern die Beweglichkeit der Wirbelsäule und Gelenke und schärfen das Körperbewusstsein.

Stadtsporthaus München-Thalkirchen, Offene Stunden
Donnerstags, Yogatanz, 18.00 - 19.00 Uhr
Fitnessstraining für Geübte, 19.00 - 20.00 Uhr



Anja Deharde

„Tanz ist für mich wie das Leben selbst: Ständiger Wandel in zeitloser Stille und Lebendigkeit, tiefe Achtung vor der Schöpfung und das Vertrauen auf noch unentdeckte Möglichkeiten aus der Fülle des Lebens zu schöpfen.“

Zu meinen Erfahrungsschätzen zähle ich meine Reisen als Sprach- und Kulturmittlerin in Südamerika und die Begegnungen mit einzigartigen Menschen, die mich als Freunde, Mentoren und Lehrer auf meinem Weg als Lebenstänzerin begleiten und unterstützen. Ich arbeite als Consultant und Projektkoordinatorin für ausländische Führungskräfte, bin lizenzierte Sport-Übungsleiterin für Freizeitsportgruppen und Migrantinnen im Auftrag des Sportamtes der Stadt München und leite verschiedene Tanzgruppen in München und Umgebung. Als vielseitige Bewegungsforscherin haben mich vor allem die interdisziplinären Begegnungen mit Tänzern aus Fernost, Afrika und Brasilien, Musikern, Körpertherapeuten und Choreographen bereichert. So schätze ich mich glücklich den Tanz als Medium der bewegten Kommunikation und des Körperausdruckes für mich erschlossen zu haben.

Ich freue mich auf gemeinsame bewegte Zeiten!

Anja Deharde

Tänzerin & Trainerin für Kommunikation in Bewegung

Dietramszeller Straße 12, 81371 München

Tel.: 089 / 44 86 354

Fax: 089 / 48 95 40 85

mobil: 0171 / 14 79 569

mail: info@lebenstanz.com

www.lebenstanz.com



Lebenstanz

Programm 2010



Afro-brasilianischer Tanz
Tanz der Elemente · Yogatanz
Dialog in Bewegung



Kommunikation in Bewegung

Improvisation & Tanz für Business- und Führungskreise

Wer tanzt fühlt sich lebendiger und schult seine Wahrnehmungsfähigkeit. Der improvisierte Tanz und die Auseinandersetzung mit sich und dem Augenblick fördern das Vertrauen in die eigenen Ressourcen. In der gelebten Berufspraxis und im Alltag können Situationen gelassener und kooperativer begegnet werden. In Workshops und in wöchentlichen Inhouse-Trainings fließen Elemente aus der Tanzimprovisation, des kreativen und modernen Kampftanzes, der bewegten Meditation und des ganzheitlichen Körpertrainings ein. Ein ideales Coaching zur Förderung der Lebensführungscompetenzen. Sprechen Sie mich an, wenn Sie für Ihre Mitarbeiter eine kompetente, praxiserfahrene Team- und Bewegungstrainerin suchen.

Lebendigkeit

verspielt - sinnlich - kreativ

Befreiung

Bewegungslust und Rhythmik

Lebenslust

miteinander und aneinander wachsen

Willkommen bei Lebenstanz

- ~ Tanzen verbindet
- ~ weitet Körper und Seele,
- ~ entfesselt die eigene Zartheit und Wildheit,
- ~ stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- ~ ist emotionale Ausdruckskraft in Bewegung

AfroBrasil~Tanz

Die Seele tanzt, der Körper folgt

In Bewegung umgesetzte pure Lebensfreude und ungebremste Energie. Dabei machen wir uns die archetypischen Eigenschaften der afro-brasilianischen Naturgottheiten „Orixás“ zunutze. Sie unterstützen uns dabei emotionale und sinnliche Ausdruckskraft freizusetzen. Genussvolles Dehnen rundet den energiegeladenen Tanz ab.

Tanz der Elemente

Erde, Wasser, Feuer, Wind und Leere...

schöpferisch und sinnlich erleben. Rituelle Tänze und Prinzipien aus den Kampf- und Heilkünsten eröffnen neue Bewegungsspielräume für unseren Tanz, der verspielt-gelassen und kraftvoll-wild sein kann. Selbstwahrnehmung, Präsenz und Körpersensibilität werden vertieft. **München-Sendling:** Offener Kurs, dienstags 19.00 - 20.30 Uhr. 6er-Karte oder Einzelstunden. Schnuppertraining jederzeit möglich!



Meine Angebote:

- ~ Fortlaufende offene Kurse: „Tanz der Elemente“ und „Afro-brasilianischer Tanz“ in München-Sendling und im Chiemgau
- ~ Themenspezifische Tanzseminare:
Auszeit und Inspiration an Orten der Kraft
- ~ Afro-brasilianische Tanzworkshops
- ~ Körperorientiertes begleitendes Coaching
- ~ „Kommunikation in Bewegung“ für Business- und Führungskreise
- ~ Spaß an Fitness und Tanz zum Feierabend

München-Sendling: Offener Kurs, dienstags von 20.45 - 22.00 Uhr. 6er-Karte oder Einzelstunden. Schnuppertraining jederzeit möglich!

Siegsdorf/Chiemgau: „Pes Mágicos“, Tanzgruppe
Sonntags von 10.00 - 13.00 Uhr
aktuelle Termine bitte erfragen oder unter www.lebenstanz.com

Malaga/Südspanien: „Afro-brasilianischer Tanz“, Workshop,
09.- 12. August, täglich drei Stunden.
Infos: www.molino-malaga.com
Anmeldung bis 31. Juli 2010 bei Anja Deharde.

Themenspezifische Workshops, auf Wunsch auch mit Trommelbegleitung, ab 7 Personen. Performances auf Anfrage.

Kreative Tanzseminare

Auszeit und Inspiration an Orten der Kraft

Frauenchiemsee, Abtei Frauenwörth: „Kraft für das Wesentliche“ vom 02.-06. August und 02.-05. November 2010 mit Unterbringung und Seminar in der Abtei Frauenwörth.
Unterkunft: www.frauenwoerth.de, link: Seminar/Gästezimmer
Frühbucherrabatt bei Anmeldung bis 17. Mai 2010

Bayerischzell, Tannerhof: „Die Poesie im Tanz“ vom 24.-26. September 2010. Unterkunft in Blockhütten im Wald, Einzel- oder Doppelzimmer mit Schwimmbad/Sauna und Kursprogramm. Unterkunft: www.tannerhof.de
Frühbucherrabatt bei Anmeldung bis 20. August 2010