



Sich in seiner Haut wohl fühlen, gemeinsam mit anderen tanzen, lachen, Leib und Seele Gutes tun, neugierig bleiben und sich öffnen – für sich selbst, die Gruppe und gemeinsame Erfahrungen, das möchte ich meinen Teilnehmern ermöglichen.

Kontakt

Jana Gäbner Telefon 0151-40 00 70 62
kontakt@movima-erfurt.de . www.movima-erfurt.de

Preisgestaltung

90 min für Erwachsene
15,00 Euro/Kurseinheit oder 10er Karte 180,00 €

30 min für Erwachsene
5,50 Euro/Kurseinheit oder 10er Karte 70,00 €

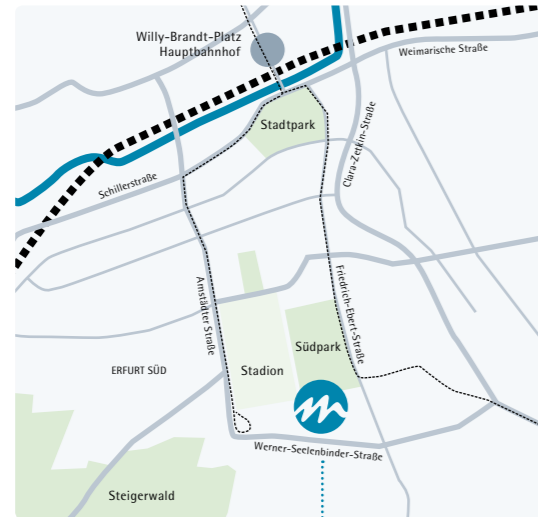
45 min für Kinder
6,50 Euro/Kurseinheit oder 10er Karte 80,00 €

60 min für Kinder
8,00 Euro/Kurseinheit oder 10er Karte 95,00 €

Schwangerschaftsgymnastik
10 Kurseinheiten insgesamt 120,00 Euro

Einzelarbeit 90 min á 60,00 €
bei Buchung von 5 Einheiten 250,00 €

Beim Besuch mehrere Kurse 10 % Ermäßigung



Ort

ALTE PARTEISCHULE

Werner-Seelenbinder-Straße 14
99096 Erfurt

Öffentliche Verkehrsmittel:
Straßenbahn Nr. 3 (Haltestelle Agentur für Arbeit)
oder 4 Haltestelle Thüringenhalle)



Mitgliedschaft im Berufsverband staatlich
geprüfter Gymnastiklehrerinnen und -lehrer,
Deutscher GymnastikBund DGyMB e. V.
und in der GTF – Gesellschaft für Tanzforschung

Tanz und Bewegung bereichern seit 1998 mein Leben. Ich habe am Dore-Jacobs Berufskolleg meinen Abschluß gemacht, verschiedene Lehrer besucht und mehrere Fortbildungen (z.B. Body-Mind Centering & Contact Improvisation, Gindler-Arbeit oder life-art-process) absolviert. Und immer begleitet mich die gleiche Frage:

Was benötigt der Mensch, um gesund, kreativ und lebendig zu bleiben?

Mein Anliegen ist es, den Menschen Zugang zu den leiblichen Lebensquellen und der Intelligenz des Körpers zu ermöglichen. In Verbindung mit den naturgegebenen Gesetzmäßigkeiten (Schwerkraft, Fliehkraft u.a.) erwächst daraus Bewegungsfreude, kreativer Ausdruck und Lebendigkeit.

Choreografien oder entwickelte Szenen sind nicht Ziel sondern nur Produkt der forschenden Auseinandersetzung mit dem eigenen Leib, seiner Anbindung an die Umwelt/Gruppe und seiner Lebenskraft. Hierdurch können Erfahrungen, Zustände, Leidenschaften, Gefühle ausgedrückt werden.

Gemeinsam mit meinen zwei kleinen Kindern entdeckte ich gerade die Welt, und was es heißt, offen für neue Erfahrungen zu bleiben. Sie sind momentan meine wichtigsten Lehrer.

„Nicht Bewegungen lernen, sondern sich bewegen lernen.“ schrieb Dore Jacobs. Ihrer Bewegungspädagogik fühle ich mich verpflichtet.

Jana Gäbner



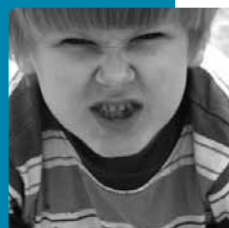
movima

BEWEGUNG · GESUNDHEIT · KREATIVITÄT

„Nichts ist dem Menschen so unentbehrlich wie der Tanz.“

Molière, französischer Schauspieler, Theaterdirektor und Dramatiker

www.movima-erfurt.de



Movima Mix / Movima M / Movima F (90 min)
Kreative Bewegung und Performance für Erwachsene / Männer / Frauen

Jeder Mensch ist ein Tänzer.

Entwickeln Sie gemeinsam mit Anderen kleine Szenen oder choreografische Abstraktionen. Die Basis der Bewegung ist, Zusammenhänge im Körper zu erspüren, seine Strukturen und Zustände kennen zu lernen, und daraus folgend spontan eigenen Bewegungsimpulsen freien Lauf zu lassen. Texte, Bilder, Klänge, oder Requisiten geben Ihnen zusätzlich Anregungen zu Bewegungsimprovisationen.

Bewegungsfluss / Bewegungsfluss S (90 min)
Regeneration und Vitalität für Erwachsene und Menschen ab 65

Auf sanfte Art regenerieren.

Ruhige Körperarbeit wechselt sich ab mit kleinen Bewegungsabläufen. In einfachen spielerischen Aufgaben erforschen Sie das Zusammenspiel ihres Körpers mit der Schwerkraft. Sie erproben, sich mühelos nieder zu lassen, aufzurichten oder zu balancieren. Scheinbar einfache Abläufe wie sich hinsetzen, stehen bleiben, losgehen oder sich drehen offenbaren durch achtsame und wache Beobachtung innere Zusammenhänge (z.B. Atembewegungen). Ein wohligeres Körpergefühl stellt sich ein.

Entfaltungen (90 min)
Kreative Bewegung für Menschen ab 65

Mit Lust und Laune gemeinsam tanzen.

Mit Musik und leichten Bewegungen werden Sie sanft auf das Tanzen eingestimmt. Lassen Sie in Kreistänzen oder kleinen Choreografien/Szenen Ihrer Bewegungslust freien Lauf. Sie erhalten viel Zeit und Raum Ihrem Körper zu lauschen und innere Bilder durch improvisiertes Tanzen nach außen zu tragen. Entdecken Sie die Vielfalt Ihrer Bewegungsmöglichkeiten neu.

Movima K (60 min)
Kreative Bewegung und Tanzimprovisation für Kinder von 8–10 Jahre

Die Kinder erforschen ihre unendlichen Bewegungsmöglichkeiten.

In kleinen choreografischen Sequenzen wird Koordination, Beweglichkeit und Gedächtnis geschult, und beim Improvisieren lassen sie ihrer Phantasie und Bewegungsfreude freien Lauf. Selbst gemalte Bilder, Klänge oder Requisiten geben Anregung zum freien Spiel mit den Bewegungsaufgaben. Ruhige Körperarbeit und Balanceübungen lassen die Kinder auch mal still werden und geben ihnen die Möglichkeit, den eigenen Körper genauer zu spüren und ein Bild von sich zu entwickeln.

Bewegungsbrunch (30 min)

Ein Moment der Entspannung. Ein Moment für die eigenen Bedürfnisse.

In kurzen Bewegungsabläufen lenken Sie Ihre Konzentration sanft auf den Körper, den Atem und Ihre aktuelle Verfassung. In Bewegung – mit und ohne Musik – lassen sich Spannungen, Unruhe oder Stress-Empfinden ordnen und ein wohliges Lebensgefühl kehrt zurück. Die Stimme (Gähnen, Lachen ...) ist Kraftquelle und Ventil zugleich.

Kopffüssler (45 min)
Kreative Bewegung für Kinder von 3–5 Jahren und 5–7 Jahren

Hüpfe, dreh dich, krabbel, roll und spring!

Für Kinder ist Bewegung zum Entdecken und Erforschen ihrer Welt unabdingbar und ihre Bewegungslust frei und ungebremst. Natürliche Materialien bieten sinnliche Anregung zu Bewegung, und Balanciergeräte verlocken zu körperlicher Auseinandersetzung damit. Über die Haut lernen sie ihre Grenzen kennen. Klänge und Musik laden ein zu phantasievollen Tänzchen, schaffen Struktur, Rhythmus und schulen Koordination und Gedächtnis.

Minima (60 min)
Bewegungsentwicklung für Eltern und Baby (ab 3 und bis 18 Monate)

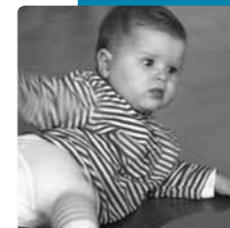
Frühkindliche Bewegungsmuster zum beobachten und selbst ausprobieren.

Ihr Kind erobert sich täglich selbsttätig die Welt. Im Kurs erfahren Sie als Eltern Hintergründe zur kindlichen Bewegungsentwicklung und probieren frühkindliche Bewegungsmuster selbst aus. Ihr Blick für die kleinen Entwicklungsschritte des Kindes wird geschärft, und Ihre Beobachtungen in einem Tagebuch dokumentiert. Ihre Kinder bekommen viel Zeit, Raum und sinnliche Materialien, um die von der Natur angelegten Bewegungsabläufe selbstständig zu entwickeln.

Fluidum (60 min)
Tanz und Regeneration für Schwangere

Weich, weiblich und doch kraftvoll.

Tänze und freie Improvisation zu Klängen und Musik wechseln ab mit sanfter Körperarbeit und Wahrnehmung der Atembewegung. Viel Zeit und Raum erhalten Sie für gemeinsames tanzen, gegenseitige Unterstützung und sanfte Massagen und Berührungen. Das Ziel des Kurses ist, durch gemeinsame Rhythmen, Ihrem ganz persönlichen Tanz und Klang, eine noch intensivere Beziehung zum Kind zu finden.



© Nara Philipp/Photohouse.com (auch links und Vorderseite)