

impulsTANZ

VIENNA INTERNATIONAL DANCE FESTIVAL 2007

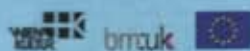
12. Juli - 12. August



FirstSteps

Tanzworkshops für leidenschaftliche NichttänzerInnen

www.ImPulsTanz.com



Bodywork



ANASTASIA STOYANNIDES ATHEN, WIEN - *Atmung als Schlüssel zur Wahrnehmung*

Week2: Hatha Yoga *Open Level*

„Der Weg, auf dem ich Hatha Yoga einführe, basiert auf dem Prinzip maximaler Wirkung bei geringster Anstrengung. Genaue Atemtechnik erhöht die Qualität der Konzentration und unterstützt den Körper in seinem Heilungsprozess. Während der Praxis gibt es einen permanenten Dialog zwischen inneren und äußeren Impulsen. Yoga als körperliches Training bietet einen

Schlüssel zu einer anderen Ebene der Wahrnehmung und zu spirituellem und emotionalem Wachstum.“

Anastasia Stoyannides praktiziert Yoga seit ihrem 14. Lebensjahr. Sie fand ihr „Zuhause“ im Hatha Yoga in Bien Temperé, Paris.

GAVIN WEBBER ADELAIDE - *wunderbar energetisierend und reinigend*

Week1: Yoga-Chi Gung *Open Level*

Yoga Chi Gung kombiniert Vinyasa Yoga (z.B. den Fluss der Positionen) mit Chi Gung (dem Prinzip, Chi-Energie durch spezifische Praktiken zu generieren). Beide zielen darauf ab, die Wahrnehmung der Ausrichtung und des Energieflusses mit sicheren Dehnungspraktiken und Bewegungsfluss zu kombinieren. Sie helfen uns, Kraft und Einfachheit in der Bewegung zu schaffen, indem wir die innere Kraft der Chi-Energie im Körper nutzen. Lebensenergie wird freigesetzt, erhöht und verdichtet und der freie und

geschmeidige Fluss von Position zu Position wird gefördert. Wie alle inneren Künste arbeitet es daran, die Selbstwahrnehmung, geistige Klarheit, emotionale Stärke und Stabilität und körperliche Vitalität zu kanalisieren. Es wirkt auf die Systeme, Meridiane und Chakren im Körper. Aber auch andere Einflüsse werden von dem Australier, der u.a. mit Wim Vandekeybus & Ultima Vez tanzte, miteinbezogen, wie Alexandertechnik und Bewusstheit durch Bewegung/Feldenkrais.