

Corinna Janson

Bad Kreuznach, D

Tanzhologie® – Unterrichtsmodell für einen ganzheitlichen Umgang mit Tanz

Tanz hat in vielerlei Hinsicht einen positiven und gesundheitsfördernden Einfluss auf den Menschen. Dabei setzt jede tänzerische Stilrichtung Schwerpunkte und trainiert jeweils ganz bestimmte Bewegungsqualitäten. Tanzhologie® greift aus einer Vielzahl von Tanzsparten Anteile auf, die zur allgemeinen Gesundheitsförderung und zur Persönlichkeitsentwicklung des Menschen beitragen können und macht sie, in einem auf Hobbytänzer zugeschnittenen Unterrichtskonzept, verfügbar. Es besteht aus 10 festgelegten Unterrichtsbausteinen und beinhaltet sowohl Übungen nach detaillierter „technischer“ Bewegungs-Vorgabe, als auch freie Bewegungsgestaltung durch Improvisation. Gleichzeitig wird in jeder Unterrichtseinheit ein Bogen gespannt von aktivem Tanz bis hin zu Entspannung und mentalem Training.

Ziel des Unterrichtes ist es, das körperliche und psychische Wohlbefinden der Teilnehmer*innen nachhaltig zu fördern.

In diesem Vortrag wird das Konzept Tanzhologie erläutert und die einzelnen Unterrichts-Bausteine werden anhand von kurzen Filmsequenzen praxisnah veranschaulicht.

QUELLENANGABEN:

- Kappert, D. (1990). Tanztraining, Empfindungsschulung und persönliche Entwicklung (3. Auflage). Oberhausen: Verlag für Ästhetische Bildung
- Kappert, D. (2017). Selbstcoaching Persönliches Wachstum und Strukturierung auf der Grundlage von Körpersymbolik (2. Auflage). Oberhausen: Verlag für Ästhetische Bildung

- Kappert, D. (1997). Archetypen, Innere Bilder und Körpersymbolik. Ein Weg zu Selbstheilungskraft und persönlichem Wachstum (1. Auflage)
Essen: Verlag für Ästhetische Bildung

KURZBIOGRAFIE:

Corinna Janson ist Heilpraktikerin, Master of Advanced Studies in Dance Science der Uni Bern und Tanzpädagogin mit Zertifikat Tanzmedizin (ta.med). Sie leitet in Bad Kreuznach das Tanzhologie Studio und widmet ihre berufliche Tätigkeit vor allem der Frage, inwieweit Tanz zur Erhaltung der Gesundheit des Menschen beitragen kann. Auf der Basis ihrer Ausbildung am Institut für Tanz und Bewegungsdynamik in Essen bei Dr. Detlef Kappert, entwickelte sie Tanzhologie®.

KONTAKT:

Frau Corinna Janson
info@tanzhologie.de
www.tanzhologie.de