

Meditativer Tanz und Tanz und Bewegung –

Pädagogische Konzeption

Tanz und Bewegung zu Musik (ob im Sitzen oder Stehen) bringen Leib und Seele in Schwung und holen diese aus den gewohnten Bahnen heraus. Oft werden in den Anleitungen und Gestaltungen meditative Elemente verwendet, die der Seele der Teilnehmenden wohltun. Speziell ausgebildete Kursleiterinnen und -leiter erklären die Tänze, leiten sie an und geben Anreize, in Ruhe das Erlebte zu bedenken.



Lernziele:

- Neue Bewegungsfolgen und Tänze einüben.
- Durch die Bewegung von außen kommt auch das Innere in Schwingungen.
- Wiederholung stärkt das Gedächtnis und die Sicherheit. Erfolgserlebnisse in den Tänzen werden möglich.
- Ansprechen von wichtigen Themen der Teilnehmenden durch Musik, Impulse und Bewegung.

Methoden:

- Kennenlernen und Einüben von Bewegungsfolgen und Tanzschritten zu verschiedenen Themenbereichen, aus verschiedenen Kulturen und Religionen. Einen Schwerpunkt bilden die Traditionen des jüdisch-christlichen Abendlandes.
- Themen und Impulse zum Jahreskreis, zu Lebensthemen oder zu Naturereignissen laden zum Nachdenken und Aneignen ein.
- Reflexion – allein oder mit anderen – befähigt dazu, Erlebtes und Gehörtes auf die eigene Person zu beziehen und für das Leben nutzbar zu machen.

Qualitätssicherung:

- Kursleitung durch erfahrene Männer und Frauen, welche sich regelmäßig weiterbilden.
- Kontinuierliche Schlussrunden bei den Veranstaltungen mit Rückmeldung der Teilnehmenden.
- Andauerndes Wiederholen und Festigen des Erlernten.

Fazit:

- Mit Meditativer Tanz und Tanz und Bewegung lässt sich der ganze Mensch auf Themen und Impulse ein und lernt für sein Leben.
- In der Verbindung mit Musik schwingen Leib und Seele und die Ideen und Erkenntnisse aus dem Erlebten verwurzeln sich in den Teilnehmenden.
- Der Lerngewinn besteht aus Entdeckungen des Einzelnen und dem Erlebnis mit den Anderen. Ein doppelter Gewinn beim Lernen.