

Retreat Pilates & Tanz

Hotel Idyll in Gais, Appenzell

30.6.-2.7.2023

Professionelle Kursleiterinnen für Pilates und Tanz



Das **Pilates Training** findet auf der Matte- je nachdem ergänzt mit Kleingeräten wie Theraband, Ball oder Magic Circle- statt. Es verbessert die Stabilität und kräftigt insbesondere die Beckenboden-Bauch- und Rückenmuskulatur. Aber auch Füße und Beine und Schultergürtel/Arme werden gestärkt und die gesamte Haltung verbessert. Die Übungen werden mit klarer Intention und Körperbewusstsein ausgeführt, Körperwahrnehmung und Koordination werden dabei geschult. Die Beweglichkeit des ganzen Körpers und insbesondere die Geschmeidigkeit der Wirbelsäule werden gefördert. Durch das bewusste Atmen und den Flow, welcher die Übungen miteinander verbindet, können Körper und Geist in Einklang gebracht werden.

Christina Sutter hat eine vollständige klassische und eine zeitgenössische Ausbildung zur Pilateslehrerin absolviert. Sie unterrichtet an den klassischen Geräten und auf der Matte in zwei verschiedenen Pilatesstudios in Zürich. Ausserdem hat sie viele Jahre als freie Tänzerin, Choreografin und Tanzpädagogin gearbeitet. Heute unterrichtet sie vor allem Tanz an Schulklassen und Tanzdidaktik u.a. an der Pädagogischen Hochschule Zürich.

www.christinasutter.ch

«Das Pilates Training bereichert meinen Erfahrungshintergrund als Tänzerin und Tanzpädagogin auf ideale Weise. Es bildet die Grundlage, damit ich mich schmerzfrei bewegen kann und ich mich kräftig und ausgeglichen fühle. In meinem Unterricht lasse ich meine gesamte Lebens- und Berufserfahrung einfließen. Mir ist es wichtig, die Menschen ganzheitlich wahrzunehmen und in einer positiven Stimmung – mit einer Prise Humor! – zu arbeiten. Du solltest dich sportlich herausgefordert fühlen, aber auch gut betreut sein, wenn du Schmerzen hast oder in deinen Bewegungen eingeschränkt bist.»

Im **Tanz Training** verbinden wir uns zuerst mit Boden und Himmel, wärmen die einzelnen Körperteile auf und bringen sie spielerisch und musikalisch in Bewegung. Eine Forschungsreise folgt, in welcher wir den eigenen Körper, die Schwerkraft, den Boden, den Raum und die anderen auf uns wirken lassen. Die Musik unterstützt uns dabei, wir können uns von ihr berühren und mitreissen lassen. Welche inneren und äusseren Vorgänge bringen uns in Bewegung und wie finden wir einen persönlichen Ausdruck dafür? Diesen Fragen werden wir gemeinsam lustvoll auf den Grund gehen. Neben viel getanzter Improvisation werden wir auch einige einfache Bewegungsabläufe lernen.

Isabella Tattarletti ist Tänzerin und Tanzpädagogin SBTG (Dipl. 1998). Diverse Weiterbildungen im Bereich "Release", Tanztheater, Contact Improvisation und Choreografie. Zwischen 2003 und 2020 wohnhaft in der Toskana (Maremma), wo sie als Tänzerin, Choreografin und Tanzpädagogin in verschiedenen Schulen tätig ist. Sie organisiert seit 2005 "Mare Maremma Tanz" sowie andere Projekte, die verschiedenen Kunstarten miteinander in Verbindung bringen, wie seit 2009 bei der kulturellen Vereinigung "Arti in Corso". Als "Compagnia di macchia" (www.animascenica.it) bringt sie "Qualcosa di bianco" (2010), "Acqua di pietra" (2011), "Oro verde" (2012), "Angolo di memoria" (2013), "Afrodita, I love cooking" (2015), "E' arrivato Zampanò" (2016), "Metropolis-Love Story" (2018), "Memorie della Valascia" (2019), "La Casa Rossa" (2020) auf die Bühne. Seit August 2020 lebt sie fest in der Schweiz (Adliswil), wo sie als Tanzpädagogin und Projektleiterin im In- und Ausland weiterarbeitet.

«Meiner Meinung nach, sind wir wirklich alle Tänzerinnen, weil wir uns alle gerne zur Musik bewegen, mit dem Bedürfnis uns auszudrücken. Wie Pina Bausch schön gesagt hat ... der Tanz fängt an dort wo das Wort aufhört, wir sollen tanzen, sonst sind wir verloren»

Dann melde dich jetzt an für den Retreat Pilates&Tanz vom 30.6. bis 2.7.2023...Wir freuen uns auf dich!