

# Sommer-Workshops Tanz & Yoga 2018

9. Juli bis 9. August  
im Dance Studio Olten



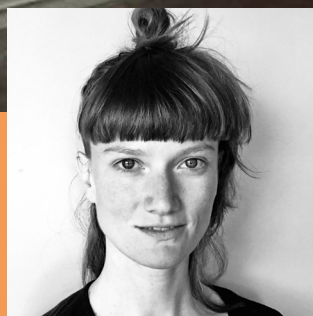
Tanz: Mirjam Barakar



Mirjam Barakar



Verena Zauner



Pascale Utz



Ursula Berger



DANCE STUDIO OLTEN



**DANCE STUDIO OLTEN**

MODERN · BALLETT · YOGA

# Sommer-Workshops Tanz und Yoga 2018

---

## **Sommerworkshop 1: Modern Contemporary Oriental**

**Montag, 09. – Donnerstag, 12. Juli 2018**

**Für alle Jugendlichen und Erwachsenen ab 11 Jahren, Mixed Level**

(tanzhungrige, interessierte, tanzbegeisterte Menschen, keine Vorkenntnisse notwendig)

Zeitgenössische Bewegungs-Sprache, inspiriert aus Bewegungen von Tänzen aus dem arabischen Kulturraum. Kulturelle, nahöstliche Aspekte wie der Bezug zur Erde, unendliche Bewegungsstrukturen wie Kreise, Wellen, Spiralen oder sich wiederholende Elemente aus Trance-Tänzen prägen den Stil.

**Zeit:** 18.30 – 20.00 Uhr

**Kursleitung:** **Mirjam Barakar**

Freischaffende Tänzerin, Choreografin und Tanzlehrerin in Zürich. Als Spezialistin für Tanzkultur des Nahen Ostens arbeitet sie mit Tanz- und Theatergruppen im Westjordanland und dem Gazastreifen und unterrichtet international ihre eigene Tanzsprache, eine Fusion von zeitgenössischer Tanztechnik und Folkloretanz des Nahen Ostens und Nord Afrikas.

**Anmeldeschluss:** Mittwoch, 4. Juli 2018

---

## **Sommerworkshop 2: Yoga Vinijasa Flows – Fließende Abläufe**

**Montag, 09. + Dienstag, 10. Juli 2018 (Teil 1)**

**Für alle Jugendlichen und Erwachsenen ab 11 Jahren (keine Vorkenntnisse notwendig)**

**kräftigend – mobilisierend – aufbauend & entspannend** (Koordination von Atem und Bewegung)

**Zeit:** 20.00 – 21.05 Uhr

**Kursleitung:** **Verena Zauner**

Musikstudium, Feldenkrais, Alexander Technik, Dipl. Yoga-Lehrerin  
Seit 2016 ist Verena als Yogalehrerin aktiv. Sie leitet mit viel Freude eine Klasse im Zentrum The InnerSpace in Schlieren. Ihre Yoga Stunden folgen einem einfachen, klassischen Aufbau. Die TeilnehmerInnen werden mit klaren Anweisungen zur körperlichen Ausrichtung von einer Position zur anderen geführt und immer wieder aufs Neue zum Innehalten und in sich hinein spüren eingeladen.



**DANCE STUDIO OLTEN**

MODERN · BALLETT · YOGA

## **Sommerworkshop 2: Spiraldynamik® - Yoga**

**Mittwoch, 11. Juli 2018 (Teil 2)**

**Für alle Jugendlichen und Erwachsenen ab 12 Jahren** (keine Vorkenntnisse notwendig).

Spiraldynamik®: Verbindung von Körper und Geist durch das Erkennen von anatomischen Zusammenhängen.

**Zeit:** 20.00 – 21.05 Uhr

**Kursleitung:** **Ursula Berger**

Dipl. Tanzpädagogin SBTG/Danse Suisse, Dipl. Spiraldynamik®

Fachkraft Level Advanced, Spiraldynamik® Lizenzpartner, Dipl. Yoga-

Lehrerin "Yoga Alliance international"

**Anmeldeschluss:** Mittwoch, 4. Juli 2018

---

## **Sommerworkshop 3: Dance & Anatomy – Dancing & Feeling**

**Montag, 06. – Donnerstag, 09. August 2018**

**Für alle Jugendlichen und Erwachsenen ab 11 Jahren, Mixed Level**

(Bindung von kreativer Bewegung und bewusst werden von anatomischen Zusammenhängen.)

**Zeit:** 18.30 – 20.00 Uhr

**Kursleitung:** **Pascale Utz**

Tänzerin, Tanzpädagogin, Choreografin und Yogalehrerin. Ausbildung an der SEAD, Salzburg Experimental Academy of Dance, sowie an der Universität für Angewandte Kunst Wien. Ausbildung zur Yogalehrerin bei Yogaring, Stefan Senn. Seit April 2016 Weiterbildung zur Craniosacral-Therapeutin.

**Anmeldeschluss:** Mittwoch, 1. August 2018

---

## **Sommerworkshop 4: Yoga & Atem**

**Montag, 06. – Donnerstag, 09. August 2018**

**Für alle Jugendlichen und Erwachsenen ab 11 Jahren, Mixed Level**

Das Wissen der vielseitigen Ausbildung in Tanz, Yoga und Craniosacral-Therapie fließt in den Unterricht ein.

**Zeit:** 20.15 – 21.20 Uhr

**Kursleitung:** **Pascale Utz**

Tänzerin, Tanzpädagogin, Choreografin und Yogalehrerin. Ausbildung an der SEAD, Salzburg Experimental Academy of Dance, sowie an der Universität für Angewandte Kunst Wien. Ausbildung zur Yogalehrerin bei



## DANCE STUDIO OLTEN

MODERN · BALLETT · YOGA

Yogaring, Stefan Senn. Seit April 2016 Weiterbildung zur Craniosacral-Therapeutin.

Im Leben von Pascale Utz dreht sich so einiges um Bewegung. Sie ist Tänzerin und Choreografin und engagiert sich für die Vermittlung des Tanzes. Nebst dem Tanzunterricht gibt sie bewegte Einführungen in Tanzstücke an der Kaserne Basel und bringt an der Hubert Widemann Schule den Balletttänzerinnen die Geschichte des Tanzes näher. Schon in ihrer Tanzausbildung kam sie in den Genuss regelmässiger Yogalektionen, was sie schliesslich zu einer Ausbildung als Yoga Lehrerin inspirierte. In ihrer gegenwärtigen Ausbildung zur biodynamischen Craniosacral Therapeutin vertieft sie ihr Wissen über den Körper und unser Dasein. Dieses Wissen fliesst in ihren Tanz- und Yogaunterricht sowie in die themenspezifischen Workshops mit ein.

**Anmeldeschluss:** Mittwoch, 1. August 2018

---

### **Infos und Anmeldung für alle Sommerworkshops:**

**Kursort:** Dance Studio Olten, Katzenhubelweg 1  
**Kosten:** Sommerworkshop 1 – Modern Contemporary Oriental:  
Fr. 120.-- für alle 4 Abende  
Sommerworkshop 2 – Yoga Vinijasa Flow & Fliessende Abläufe:  
Fr. 84.-- für alle 3 Abende  
Sommerworkshop 3 – Dance & Anatomy – Dancing & Feeling:  
Fr. 120.-- für alle 4 Abende  
Sommerworkshop 4 – Yoga + Atem:  
Fr. 112.-- für alle 4 Abende

Kinder/Jugendliche/Lehrlinge/Studenten erhalten 10% Rabatt.  
**(Bei Anmeldung bis 31.05.18 = 10% Rabatt für Alle!)**

Barzahlung am ersten Kursabend an die Kursleitung!  
(Bitte genauen Betrag mitnehmen, es steht nur beschränkt Wechselgeld zur Verfügung.) Es werden keine Rechnungen erstellt oder Nachzahlungen akzeptiert!

**Durchführung:** Bei allen Kursen gilt eine Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen.

**Auskunft:** Ursula Berger [info@dancestudio-olten.ch](mailto:info@dancestudio-olten.ch) / 079 444 99 59  
**Anmeldung:** Ab sofort möglich an Sekretariat, Sandra Marti,  
[sandra.marti@dancestudio-olten.ch](mailto:sandra.marti@dancestudio-olten.ch)