

Deine Tanzwoche in Arosa

Flamenco, Tanzen, Bewegen, Körperarbeit, Spass

Zeit für dich, deinen Körper, Geist und Seele.

Viel Tanzen, Flamenco, Bewegen, wertvolle Rücken- und Entspannungs- und Yogilates Übungen sowie Wellness, gastronomische Highlights und Spass erwarten dich. Gastronomisch lassen wir uns morgens verwöhnen mit einem reichhaltigen Frühstücksbuffet und abends mit einem köstlichen, fantasievollen 5-Gänger. Im hoteleigenen, hübschen Wellnessbereich gönnst du dir Entspannung pur.



Der Flamencotanz ist nicht nur ein Tanzstil, er geht über das Tanzen hinaus und beinhaltet auch eine gewisse Lebenshaltung. In seiner Ausführung ist er archaisch und ausdrucksstark, rhythmisch, elegant, verführerisch. Die Intensiv-Woche richtet sich an alle bewegungsfreudige, interessierte Hineinschnupperer, Beginner und Mittelstufe jeden Alters mit oder ohne Tanzerfahrung im Flamenco oder anderen Tanzarten.

Das Ziel der Woche ist es einen Einblick in diesen faszinierenden Tanzstil zu erhalten. Gleichwohl gehört zum Programm in die Entspannung zu gehen mit wertvollen Übungen, Verspannungen und Blockaden zu lösen sowie das Kräftigen und Strecken des Körpers. Ich arbeite mit der Jacobson PMR Methode sowie hilfreichen Gymnastik-Yoga-und Pilatesübungen. Ebenfalls gehört das freie Abtanzen zu fetzigem Discosound zum Programm.

Für Teilnehmer mit Tanzerfahrung bietet die Woche eine Gelegenheit vorhandene Kenntnisse aufzufrischen, zu erweitern und/oder zu perfektionieren. Falls erwünscht besteht die Möglichkeit während einer separaten Zeitspanne auf individuelle Schwierigkeiten, wie z.B. Fehlhaltungen einzugehen und mit Verbesserungsvorschlägen zu korrigieren.

Neben dem praktischen Teil beinhaltet der Kurs auch punktuell theoretische Teile über den Ursprung/Geschichte des Flamencos. Dazwischen gibt es natürlich einige Pausen sowie genügend Momente für den Austausch untereinander. Bei einem gemütlichen Videoabend lernen wir die verschiedenen Tanzstile bekannter Meister kennen, bei einem Glas Wein natürlich ☺.

Gleichwohl steht im Vordergrund kreatives Untereinander entstehen zu lassen und etwas von der Philosophie der „Flamencos“ zu leben wie Lebensfreude, Spontaneität und Kreativität. Diesem Teil werden wir vor allem auch frönen während dem gemeinsamen reichhaltigen Frühstücksbuffet und dem fantasievollen und delikaten 5-Gänger am Abend. Wer noch mag schliesst mit einem nächtlichen Rundgang durchs Städtchen ab oder mit einem Besuch in die hiesigen Nachtlokalitäten. Es bestehen keine Kleidervorschriften im Hotel



Als Astoria Hotelgast darfst du zusätzlich von einem wirklich stilvollen Wellnessbereich profitieren. 2 Whirlpools, eine Massageliege, Sauna und Infrarot Kabine laden dich zum Entspannen ein.



Auch die idyllisch gelegene Naturbadi ist in der Nähe und sorgt für Abkühlung.





Wichtig: Es empfiehlt sich die Unterkunft im Hotel Astoria wo die Tanzwoche stattfindet zu buchen aus div. Gründen:

- 1) du kannst vom Wellness-Angebot profitieren.
- 2) Der Tanzraum befindet sich im selben Hotel.
- 3) Das Frühstück und Abendessen nehmen wir gemeinsam ein, dabei tauscht man sich aus, erzählt Anekdoten und verbringt lustige Momente zusammen.

Unterrichtet wird am Vormittag und Nachmittag zwischen 2-2.5 Std.

Morgens:

- Ankommen
- Muskelentspannung nach Jacobson (PMR) oder alternativ richtiges Atmen (Atemtechnik) oder ähnlichen hilfreichen Übungen. Danach Vorbereiten des Körpers aus einem Mix aus Gymnastik und/oder Yogilatesübungen.
- Haltungsarbeit
- Schulung in die korrekte Fusstechnik (Rhythmusstampfen) und Armführung (Braceo)
- Tanzen und Erarbeiten einer Choreografie

Nachmittags:

- Ankommen, Warmup oder freies Tanzen
- Kennenlernen einiger Rhythmusklatsch-Kombinationen
- Auch das Handgelenk und die Finger können sich bewegen (exercises)
- Tanzen
- Abkühlen und Dehnen

Zusätzlich:

Theorieteil in lockerer Ambiance bei Kaffee oder einem Tropfen Wein (una copa de vino).

- Geschichte über den Ursprung und die Bedeutung vom Flamenco (Unterlagen als Kopien oder Pdf)
- Videoabend: Videos bekannter Meister betrachten, geniessen und kommentieren con un copa de vino ☺.

An Bekleidung für den Kurs mitzunehmen sind:

Wir machen Aufschläge mit den Füßen auf den Boden (Rhythmusstampfen), deshalb ist ein Flamenoschuh unabdingbar.

- Ein paar Flamenotanzschuhe (bereits erhältlich ab Fr. 85.--).
- Um Kratzer am Boden zu vermeiden, müssen die Nägel vorgängig zurückgeschliffen werden beim Schuhmacher, sollten diese hervorstehen.
- 1 Flamenoschuhe oder ein wadenlager Schuhe der gegen unten weit wird
- 1 Auswahl an Bodys und Oberteile
- 1 Auswahl an Gymnastikhosen oder Trainer
- 1 Auswahl an Noppensocken oder 1 Paar Schläppli
- 1-2 Frotteetücher (Bodenübungen und abtrocknen)
- genügend Flüssigkeit

Flamenotanzartikel sind erhältlich unter:

Ich räume gerade meinen Fundus und verkaufe ein paar Sachen. Vielleicht habe ich etwas für dich.

<https://www.flamencolarubia.ch/fundus-diverses-links/>

Shops: Zürich: mundo-flamenco.ch

Bern: bailaflamenco.ch (nur noch vereinzelte Artikel. Lässt Lager auslaufen)

Tip: ich selber benütze die Schuhe von der Designerin Begona Cervera. Es sind die weichsten Schuhe und sie haben ein Fussbett drin. Aufgrund der edlen Ausführung sind diese jedoch preislich im höheren Segment. Für die Tanzwoche reichen jedoch ein Paar Anfängerschuhe von günstigeren Fabrikaten, erhältlich bereits ab Fr. 85.-- oder second hand.

Ich freue mich auf die Tanzwoche und auf bekannte und neue Gesichter. A Bailar! ath Serradilla, La Rubia