

Temperament, Stolz, Lebensfreude und Melancholie charakterisieren diesen Tanz aus Andalusien. Ein Feuerwerk an Rhythmus: die Füße trommeln, Hände klatschen, Röcke fliegen- kraftvoll und doch grazil.

Flamenco ist Ausdruck, ist Sprache, Visualisierung von Gefühlen. SICH SEINER SELBSTBEWUSST SEIN steht bei der Arbeit über dieses Medium im Vordergrund.

Dieser Kurs bedeutet, sich auf die Notwendigkeit der Gegensätze wie z.B.: Ein- und Ausatmen, Yin und Yang, Progression und Regression einzulassen, um daraus etwas Kraftvolles im eigenen Ausdruck zu gewinnen.

Dafür werden die Elemente des Flamenco in abstrahierter Form verwendet. Dies bedeutet: festgelegte Schrittfolgen sind unwichtig, denn Flamenco vermittelt zuallererst: Haltung, Stand, Eindeutigkeit. Er lebt von der individuellen Ausstrahlung, von der Vielfältigkeit des Lebens.

Für Flamenco braucht man „Fundament“ - und dieser Kurs bietet zahlreiche Möglichkeiten, ein solches zu entwickeln, damit ein Wechselspiel überhaupt machbar ist.

# FLAMENCO

## Ausstrahlung & Körpersprache



## Inhalte:

- differenzierte Körperwahrnehmung verinnerlichen
- Leistungssteigerung durch Körper- und Mentaltraining
- sich gut erden- und zentrieren lernen
- Mentale und körperliche Blockaden lösen
- Klarheit/ Eindeutigkeit in der Darstellung gewinnen
- Bewusstes Switchen zwischen den verschiedenen Raumes- und Darstellungsebenen
- Persönliche Energiequellen/ Ressourcen aktivieren
- Die Macht der persönlichen Entscheidung verstehen und bewusst einsetzen lernen, um Ausstrahlung gezielter einsetzen zu können
- Zum individuellen- und somit überzeugenden Ausdruck finden
- Erkennen lernen, wie wichtig die innere Haltung für eine positive Resonanz ist (Liebe zieht Liebe an...)
- Die rationale Präsenz durch Körperlichkeit entlasten

## Methoden:

- Bewegungsübungen und Flamenco
- „Stimmtönen“ (Körper als Resonanzraum verstehen)
- Übungen aus dem Yin Tao Chi-Gong
- Energiearbeit nach Ron Lavin
- Hypnotherapie/Mentaltraining nach Milton Erickson



**Wann: Samstag, den 23. Oktober von 10-17 Uhr und  
Sonntag, den 24. Oktober 2010 von 9-15 Uhr**  
Seminargebühr: €160,-

## Wo: Haus Shanti Bad Meinberg

Seminarhaus Shanti  
Campus Yoga Vidya e.V.  
Wällenweg 42  
32805 Bad Meinberg



Anmeldung und Info:

**Leila Adjemi**

Training & Development International  
Provenceweg 22, 72072 Tübingen  
Tel/Fax: +49(0)7071/ 32 5 23  
leila.adjemi@web.de  
www.Leila-Adjemi.de