

# Tango und Innere Achtsamkeit - Der Weg entsteht im Gehen

Wochenendworkshop für AnfängerInnen mit und ohne Vorkenntnissen

mit Ute Walter & Marga Nagel (Hamburg)

28. - 30. Mai 2010 in Baden



Der Tango lebt von der subtilen Kommunikation zwischen zwei Tanzenden, die sich mit Respekt und emotionaler Offenheit begegnen. Innere Achtsamkeit und Sensibilität für sich selbst und das Gegenüber ist für die Qualität der Kommunikation entscheidend, um den besonderen Reiz dieses Tanzes erleben und ausdrücken zu können. So bietet der Tango über den Vergnügungsaspekt hinaus eine Erfahrung von Tiefe, ja Glück. Tango ist ein sozialer Tanz, den jede und jeder egal welchen Alters und Konfektionsgrösse lernen und tanzen kann und durch den wir eine aussergewöhnliche Verbindung zu anderen Menschen herstellen. Es erfordert keine vorherigen Tanzerfahrungen oder besonderes Talent. Wir machen mit dem Führen und Folgen vertraut, mit Haltung, Gehen, Rhythmus und werden dabei immer wieder die Entwicklung von Achtsamkeit in den Mittelpunkt stellen und das dialogische Prinzip des Tangos vermitteln. Für Anfänger/innen mit und ohne Tanzerfahrung. Auch für weit fortgeschrittene TangotänzerInnen eine Möglichkeit, die Qualität der tänzerischen Kommunikation zu vertiefen! Einzelanmeldungen sind möglich und willkommen.

**Ute Walter**, Diplom-Pädagogin über 20-jährige Tangotanz- und Unterrichtserfahrung, Workshops mit Marga Nagel u.a. in Argentinien, Schweden, USA, Schweiz, Niederlande. Besondere Unterrichtsschwerpunkte sowie wissenschaftliche Forschung zu Tango und Dialog, Tango und Innere Achtsamkeit, Tango und Gender, langjährige Ausbildung und Erfahrung in verschiedenen Methoden zur Achtsamkeitsschulung.

**Marga Nagel** tanzt und unterrichtet ebenfalls seit über 20 Jahren Tango Argentino. Ihr besonderes Interesse gilt den Aspekten, die zu mehr beidseitiger Wahrnehmung, Verbindung, Präsenz und gleichberechtigtem Dialog führen.

Beide sind die Initiatorinnen und Organisatorinnen des jährlich in Hamburg stattfindenden Internationalen Queer Tango Festival.

[www.nuevasmilongueras.com](http://www.nuevasmilongueras.com)

[www.elbajo-tango.de](http://www.elbajo-tango.de)

[www.queer-tango.de](http://www.queer-tango.de)

**Kursgebühren** 180 SF

## Info & Anmeldung

Beatrix Lehr **Email** [trix\\_lehr@yahoo.de](mailto:trix_lehr@yahoo.de) **Fon** +41 56 282 39 91

Charlotte Sitte **Email** [charlottesitte@bluewin.ch](mailto:charlottesitte@bluewin.ch) **Fon** +41 61 331 18 45

## Ort

raum für bewegung  
Merkerareal, Eingang D, 1. OG  
Bruggerstrasse 37  
5400 Baden

## Kurszeiten

Fr, 28.05.10 von 19.00 bis 21.00 h

Sa 29.05.10 von 15.00 bis 18.00 h ( & offener Abend)

So 30.05.10 von 10.00 bis 13.00 h