



DANCE STUDIO OLTEN

MODERN · BALLETT · YOGA

Sommertanz & Sommaryoga 2020 (Intensiv-Kursangebot)

1: Modern Contemporary Oriental

Montag, 06. – Donnerstag, 09. Juli 2020

18:30 – 20:00 Uhr



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.

Kursleitung:

Mirjam Sutter

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.

Kosten:

Fr. 120.-- für alle 4 Abende

Kinder/Jugendliche/Lehrlinge/Studenten erhalten 10% Rabatt.

Tänzer*innen vom Dance Studio Olten bezahlen für alle 4 Abende Fr. 100.-- (10% Rabatt nur für einzelne Abende).

Durchführung:

Der Kurs findet ab einer Teilnehmerzahl von 8 Personen statt.

Anmeldeschluss:

30. Juni 2020

Kursort:

Dance Studio Olten, Katzenhubelweg 1

Bezahlung:

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!

Auskunft:

Ursula Berger info@dancestudio-olten.ch / 079 444 99 59

Anmeldung:

Ab sofort möglich an Sekretariat, Sandra Marti,
sandra.marti@dancestudio-olten.ch / 062 216 15 34



DANCE STUDIO OLTEN

MODERN · BALLETT · YOGA

Sommertanz & Sommaryoga 2020 (Intensiv-Kursangebot)

2 : Contemporary Dance & Improvisation

Montag, 27. – Donnerstag, 30. Juli 2020

18:00 – 19:30 Uhr



Für Kinder und Erwachsene ab 11 Jahren (keine Vorkenntnisse notwendig)

- Kursleitung:** **Anna Heinimann**
Freischaffende Tänzerin, Choreografin und Tanzpädagogin, Co-Leiterin
„Kollektiv F“ aus Bern
- Kursinhalt:** Dynamischer Aufbau, der Fokus ist bereits von Beginn an auf die inneren wie äusseren Räume gerichtet. Mit einer klaren Präsenz beginnt eine körperliche Reise, die geprägt ist von der Begeisterung an Bewegung, Spielfreude und Musikalität. So werden körperliche Sinneseindrücke in Improvisationen erforscht, die dann in der festen Choreografie ihren Ausdruck finden. In der Treue der eigenen Bewegung finden so die Tänzer*innen zu ihrem persönlichen Tanz.
- Kosten:** Fr. 120.-- für alle 4 Abende
Kinder/Jugendliche/Lehrlinge/Studenten erhalten 10% Rabatt.
Tänzer*innen vom Dance Studio Olten bezahlen für alle 4 Abende Fr. 100.-- (10% Rabatt nur für einzelne Abende).
- Durchführung:** **Der Kurs findet ab einer Teilnehmerzahl von 8 Personen statt.**
- Anmeldeschluss:** 7. Juli 2020
- Kursort:** Dance Studio Olten, Katzenhubelweg 1
- Bezahlung:** 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!
- Auskunft:** Ursula Berger info@dancestudio-olten.ch / 079 444 99 59
- Anmeldung:** Ab sofort möglich an Sekretariat, Sandra Marti,
sandra.marti@dancestudio-olten.ch / 062 216 15 34



DANCE STUDIO OLTEN

MODERN · BALLETT · YOGA

Sommertanz & Sommaryoga 2020 (Intensiv-Kursangebot)

3: ContaKids-Workshop - Einführungskurs

Dienstag, 04. – Donnerstag, 06. August 2020

15:45 – 16:30 Uhr



Für Kinder von 2 – 5 Jahren und ihre Eltern

Einführung in die Bewegungsform der Kontaktimprovisation für Kinder und ihre Eltern.

ContaKids bedeutet durch physisches Spiel ein tolles Training für Kinder und Eltern zu haben und gleichzeitig eine Form von nonverbaler Kommunikation zu üben, welche die Verbindung von Eltern und Kind vertieft. Mit physischen Spielen, kleinen akrobatischen Übungen und viel guter Laune können Kinder ihre motorischen Fähigkeiten weiterentwickeln und ihr Selbstbewusstsein stärken. Tanzen, schwimmen, kopfüber sein, rollen, fallen, rennen.

Kursleitung:

Reut Nahum

Freischaffende Tänzerin und Choreografin

Kursinhalt:

Angelehnt an Bewegungsformen wie Contact Improvisation oder Aikido, nutzt der Kurs Prinzipien mit denen sich zwei Körper möglichst ergonomisch und harmonisch zusammen bewegen können. Eltern lernen einige Tricks, wie sie körperschonend ihre Kinder tragen oder mit ihnen spielen können. Dabei entwickeln Eltern und Kind eine non-verbale Kommunikation, die ihre Verbindung intensiviert, ihren Alltag bereichert und beide stärken das Vertrauen in sich und ihren großen oder kleinen Partner. Bei ContaKids teilen Eltern und ihr Kind eine Stunde lang Erfahrungen und verbringen wertvolle Zeit miteinander. Insbesondere für Eltern mit einem zweiten Kind kann es sehr unterstützend sein, Zeit nur füreinander zu haben.

https://vimeo.com/199737785?fbclid=IwAR3y7qr_tjwlculH3QUhHpiYXHTQhfUYx9xQJb00-fCvQksfsAfUmiCAQD8

Kosten:

Fr. 54.-- für alle 3 Tage

Durchführung:

Der Kurs findet ab einer Teilnehmerzahl von 5 Kindern statt.

Anmeldeschluss:

28. Juli 2020

Kursort:

Dance Studio Olten, Katzenhubelweg 1

Bezahlung:

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!

Auskunft:

Ursula Berger info@dancestudio-olten.ch / 079 444 99 59

Anmeldung:

Ab sofort möglich an Sekretariat, Sandra Marti,
sandra.marti@dancestudio-olten.ch / 062 216 15 34



DANCE STUDIO OLTEN

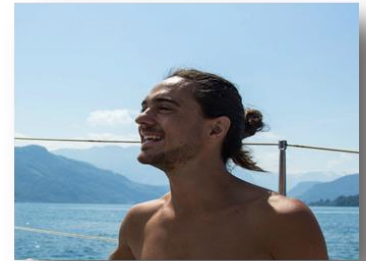
MODERN · BALLETT · YOGA

Sommertanz & Sommeryoga 2020 (Intensiv-Kursangebot)

4: Modern Contemporary Dance

Dienstag, 04. – Donnerstag, 06. August 2020

18:30 – 20:00 Uhr



Für alle Jugendlichen und Erwachsenen ab 10 Jahren, Mixed Level

- Kursleitung:** **Kilian Haselbeck**
Freischaffender Tänzer und Choreograf. Mitbegründer der Compagnie ZeitSprung. Unterricht in verschiedenen Tanzstilen wie Hip Hop, Ballett, Zeitgenössischer Tanz.
- Kursinhalt:** Unterrichtet wird Tanz in ganz verschiedenen Kontexten. Es geht vor allem darum, tanzen für alle einfach zugänglich zu machen. Jede und jeder kann sich bewegen und daher auch tanzen. Tanzen soll Freude machen und es gehört zu einem unserer Urinstinkte sich zur Musik zu bewegen. Der Kursleiter ist in verschiedenen Tanzstilen zu Hause, von Hip Hop über Ballett zum zeitgenössischen Tanz. All diese Stile lässt er in seinen Unterricht mit einfließen. Er kann daher auch auf viele Menschen mit unterschiedlichem Niveau reagieren und aus dem Moment heraus eine verspielte, tänzerische Stimmung kreieren.
- Kosten:** Fr 120.--
Kinder/Jugendliche/Lehrlinge/Studenten erhalten 10% Rabatt.
Tänzer*innen vom Dance Studio Olten bezahlen für alle 4 Abende Fr. 100.-- (10% Rabatt nur für einzelne Abende).
- Durchführung:** **Der Kurs findet ab einer Teilnehmerzahl von 8 Personen statt.**
- Anmeldeschluss:** 28. Juli 2020
- Kursort:** Dance Studio Olten, Katzenhubelweg 1
- Bezahlung:** 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!
- Auskunft:** Ursula Berger info@dancestudio-olten.ch / 079 444 99 59
- Anmeldung:** Ab sofort möglich an Sekretariat, Sandra Marti,
sandra.marti@dancestudio-olten.ch / 062 216 15 34



DANCE STUDIO OLTEN

MODERN · BALLETT · YOGA

Sommertanz & Sommaryoga 2020 (Intensiv-Kursangebot)

5: Sommaryoga Einzellektion

Mittwoch, 08. Juli 2020

19:30 – 20:40 Uhr



Für alle Jugendlichen und Erwachsenen ab 11 Jahren, Mixed Level

Kursleitung:

Daniela Müller

Yogalehrerin (BYV) nach Yoga Vidya

Die Ausbildung bei Yoga Vidya verfolgt einen ganzheitlichen, integralen Ansatz und verbindet die verschiedenen Yogazweige miteinander. Asanas, Pranayama, Entspannung, Ernährung und Meditation gehören genauso dazu wie vertiefte Aufmerksamkeit und Hingabe. Ziel ist es, Yoga im Alltag zu integrieren und in jedem Moment zu leben.

Kosten:

Fr. 25.-- pro Abend

Kinder/Jugendliche/Lehrlinge/Studenten sowie Teilnehmer*innen vom DSO erhalten 10% Rabatt.

Durchführung:

Der Kurs findet ab einer Teilnehmerzahl von 8 Personen statt.

Anmeldeschluss:

1. Juli 2020

Kursort:

Dance Studio Olten, Katzenhubelweg 1

Bezahlung:

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!

Auskunft:

Ursula Berger info@dancestudio-olten.ch / 079 444 99 59

Anmeldung:

Ab sofort möglich an Sekretariat, Sandra Marti,
sandra.marti@dancestudio-olten.ch / 062 216 15 34



DANCE STUDIO OLTEN

MODERN · BALLETT · YOGA

Sommertanz & Sommaryoga 2020 (Intensiv-Kursangebot)

6: Sommaryoga Intensiv

Dienstag, 04. – Donnerstag, 06. August 2020

20:00 – 21:10 Uhr



Für alle Jugendlichen und Erwachsenen ab 10 Jahren, Mixed Level (keine Vorkenntnisse notwendig)

- Kursleitung:** **Sarah Mai**
Freischaffende Yoga-Lehrerin (Yoga Alliance)
- Kursinhalt:** Die Kursleiterin legt grossen Wert darauf, achtsam zu üben und intuitiv auf den Körper zu hören. In ihren Klassen wird das Bewusstsein immer wieder auf den Atem geleitet, die kraftvolle Energie, die uns auch durch herausfordernde Situationen trägt. Yoga soll uns nicht nur kräftigen und erden, es soll uns auch dabei unterstützen, den stillen Weg zum Inneren und unserer Essenz zu finden.
- Kosten:** Fr. 25.-- pro Abend
Kinder/Jugendliche/Lehrlinge/Studenten sowie Teilnehmer*innen vom DSO erhalten 10% Rabatt.
- Durchführung:** **Der Kurs findet ab einer Teilnehmerzahl von 8 Personen statt.**
- Anmeldeschluss:** 28. Juli 2020
- Kursort:** Dance Studio Olten, Katzenhubelweg 1
- Bezahlung:** 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!
- Auskunft:** Ursula Berger info@dancestudio-olten.ch / 079 444 99 59
- Anmeldung:** Ab sofort möglich an Sekretariat, Sandra Marti,
sandra.marti@dancestudio-olten.ch / 062 216 15 34