



Tanz

Freude und Bewegung

TANZDS ist Freude am Leben, TANZDS ist Energie und Spaß an der Bewegung! Daniela Stotz (DS) vermittelt in ihren Kursen und Coachings ein breites Spektrum rund um Körperwahrnehmung, Bewegung und Tanz.

„Ich bin Integrative Tanzpädagogin, d.h. ich lege meinen Unterricht darauf aus, dass jede meiner Teilnehmerinnen die Möglichkeit hat, ihre Persönlichkeit und individuellen Fähigkeiten abgestimmt auf den eigenen Körperbau und die eigene Wesensart wahrzunehmen und über Tanz Ausdruck zu geben. Anders, als beim Aerobic und Jazztanz, gibt es bei mir weder Spiegel noch fest vorgegebene Formen oder Schritte, die mechanisch nachgemacht werden. Ich möchte, dass sich die Teilnehmerinnen nach ihrer Stimmung und mit ihren Befindlichkeiten durch Bewegungsabfolgen von innen heraus ausdrücken können. Kreatives Tanzen und Tanzimprovisation ist kein freies Tanzen, sondern ich leite die Übungen an. Ziel ist das individuelle eigene Erleben – eingebunden in einer bunt gemischten Gruppe von Mittänzerinnen im Alter zwischen 25-60 Jahren. Vor allem für Mütter ist es eine willkommene Gelegenheit, gesunden Abstand vom Alltag zu bekommen, loszulassen und sich Zeit zu nehmen „mal wieder an sich selbst zu denken“.

Für Daniela Stotz steht das prozessorientierte Tanzen im Vordergrund. Bewegungs- und Tanz-Unterricht gibt sie schon mehr als 18 Jahre und hat dabei ihren eigenen DS-Stil entwickelt. Dieser lässt den Kurs-Teilnehmern viel Raum für eigene Ideen, die über eine Bewegungsaufgabe individuell ausgeführt und gestaltet werden können. „Der linke Ellbogen führt durch den Raum, wir nutzen dabei alle Ebenen, nehmt Euren Atem dabei mit und schaut, was möglich ist und findet Bewegungs-Variationen, der Blick geht mit der Bewegung mit.“

Wer in die „Zigarre-Kunst-KulturWERKhaus in Heilbronn“ zum Bewegungs- und Tanz-Unterricht von Daniela kommt, ist anfangs ein wenig verwundert. „Ich wusste gar nicht, dass man mit den Gelenken so viel machen kann“, sagen viele der Anfänger. Die schon länger Tanzen-



den sind auch immer wieder erstaunt, nämlich darüber, dass man bei Daniela ganz schön in's Schwitzen kommt und gleichzeitig das Gefühl hat, den ganzen Körper harmonisch bewegt zu haben.

„Das ist, was die Integrative Tanzpädagogik und insbesondere auch meinen DS-Stil ausmachen: Wir gehen mit dem Körper mit, jeder in seinem eigenen Tempo, probieren aus, welche Bewegungen möglich sind. Viele Körperteile sind uns gar nicht bewusst und werden auch nie beansprucht. Das Tanzen und Durchbewegen des ganzen Körpers beugt Verschleiß-Erscheinungen aktiv vor. Auch der Koordination und Balance kommt mein Unterricht zugute“, sagt Daniela Stotz, die sich seit vielen Jahren zudem mit Entspannungsmethoden beschäftigt. Die Teilnehmer lernen bei ihr den bewussten Einsatz von Bewegung und Atmung, erleben sich in der Gruppe und im Zusammenspiel mit der Musik und phantasiereichen Bildern und setzen sich so aktiv mit ihrem Körper-Ausdruck auseinander, so „dass es tanzt“. Auch werden in Kleingruppen Bewegungs-Mosaikteile gemeinsam erarbeitet, ausprobiert und dann zusammengesetzt. Es entsteht eine Choreographie, die von den Teilnehmern selbst entwickelt und gestaltet wurde.

Elemente aus der Tanzpädagogik setzt Daniela Stotz auch gerne in ihrem Heilbronner Beratungs-Unternehmen ProDialog ein. Als Betriebswirtin, Coach, systemische Beraterin und Verhaltens-Trainerin hat sie ihren eigenen Coaching-An-

satz entwickelt, bei dem Haltung und Körperausdruck als wichtiges ergänzendes Coaching-Instrument fungieren. „Für meine Kunden ist dies sehr nachhaltig und effektiv. Wertvolle Impulse verankern sich über Bewegung und Körper-Rückmeldungen besonders gut.“ Bei TANZDS und bei ProDialog darf jeder so sein, wie er ist - ganz ohne Wertung und ohne Erfolgsdruck. Denn das bringe laut Daniela Stotz, das individuelle Selbst zum Ausdruck. Nach dem Motto „Beweg dich, dann bewegt sich was! Wenn nicht jetzt, wann dann?!“ geht es um größtmögliche Beweglichkeit bei größtmöglicher Stabilität.

Schnuppern im Bewegungs- und Tanz-Unterricht - TANZDS

Am 30. September 2014 gibt es die Möglichkeit, kostenfrei zu schnuppern. Bitte anmelden

Achtsamkeitstag mit ProDialog und TANZDS

Möchtet ihr der Hektik des Alltags entrinnen und zur inneren Ruhe kommen? Dann ist dieser Achtsamkeitstag genau das Richtige! An diesem Tag werdet ihr verschiedene Atem- und Meditationsformen im Liegen, im Stehen und in der Bewegung kennen lernen und erleben. Sa., 4. 10. 10.00 – 16.00 Uhr, inkl. Mittagspause. € 65, Wing Tsun Akademie Heilbronn, (Nähe IHK)

Infos: Freude & Bewegung, Daniela Stotz, Integrative Tanzpädagogin • Rampachertal 15/2 • 74076 Heilbronn, Tel. 071 31/16 50 30 E-Mail: info@tanz-ds.de

Zeit für
Dich!

TANZ^{DS}
Freude & Bewegung

www.tanz-ds.de

Waldspielgruppe Waldheide

Für 3-6 Jährige
Freitagnachmittags
14-tägig, 2,5 Stunden

Schwimmkurse

Infos:
anit.mueller@yahoo.de

Dr. med. A.-Viktor Fehlert

**Chirurgie, Gefäß-, Visceral-Chirurgie,
Proktologie; Adipositas-Sprechstunde**

Krampfadern: schnittarme Operationen,
Schaumverödung. **Besenreiser:** Verödung

**Migräne-Behandlung und
Hyperhidrose-Behandlung (Schwitzen):**
Achsel-, Kopf-, Handflächen-, Fußschweiß

Falten-Behandlung und Lippen auffüllen:
Stirn-, Nasolabial-, Zornesfalten, Krähenfüße

**Gewichtsprobleme? Schluckballon,
Magenballon oder Luft-Magenballon:**
Bei leichtem oder starkem Übergewicht,
ohne Operation, ambulanter Eingriff, 2 Std.,
3-6 Monate Tragezeit, Ratenzahlung möglich

Infomappe per SMS: 0172-7126959
**Termine in Klinik / OP-Zentrum,
Info-Telefon täglich von 7-19 Uhr:**
Stuttgart: Eierstr. 46, Tel. 0711-740 17 659
Göppingen: Poststr. 3, Tel. 07161-60 96 997

Türen!

HolzLand
Neckarmühlbach

Heinsheimer Straße 3
74855 Haßmersheim-Neckarmühlbach
www.holzcenter.de