

# IN BEWEGUNG BLEIBEN...

Im TAMTAM gibt es viele interessante Kurse, Workshops und Veranstaltungen, wo man den Körper, Geist und Seele achtsam aktivieren kann. Es gibt zwei grosse Studios mit wunderbaren gefederten Holzriemenböden. Diese schonen die Gelenke beim Bewegen. Das Unterrichtsteam freut sich dir hier Übungen für zu Hause vorzustellen!

**Cantienica®-Methode** - Sonja Huber, **Contact Improvisation & NewDance** - Annette Kaufmann, **Familiantanzspass** - Alesia De Ruvo, **Qi Gong** - Iris Wälchli, **Rücken-/Faszienpilates & mehr** - Verena Rothen, **Tanzimprovisation & Kindertanz** - Oleg Kaufmann, **Zen Meditation** - Deniz Lebovci

# TAMTAM

ZENTRUM FÜR TANZ & BEWEGUNG

KRIEGSTETTEN



B wie Bär



F wie Frosch



V wie Vogel



## LIEBLINGSBEWEGUNG !

Heute gibt uns Oleg Kaufmann seine Lieblingsbewegungen mit. Einfach zu Hause ausprobieren!

Das Tier ABC

Das Tier ABC ist eine tolle Auflockerung im Alltag. Es hilft den Körper auf vielseitige Weise zu mobilisieren. Spiele und bewege dich für eine kurze oder auch längere Zeit wie ein Tier.

Beginne einfach beim "A". zB. mit dem Affen, dann kannst Du zum "B" wechseln. Wie lange Du jeweils bei einem Tier bleibst ist Dir überlassen. Wieviel Buchstaben schaffst Du? - Musik kann dir helfen, dich in die Bewegungen einzufinden. Du kannst zum Bewegen auch gleich die Geräusche des Tiers nachahmen. Dies fördert die Verbindung zu Deinen Bewegungen und macht noch mehr Freude.

Das Tier ABC kannst Du alleine oder mit anderen zusammen machen. Es ist für jedes Alter geeignet, denn es gibt ja auch jüngere und ältere Tiere. Die unterschiedlichen Bewegungsqualitäten der Tiere sind ideal für ein ganzheitliches Training.

Ich wünsche dir und euch tierisch viel Spass und Freude!

Oleg Kaufmann Leitung Tanzimprovisation  
jeweils Donnerstags 18:45 - 20:15 Uhr

nächste Veranstaltungen

SA 4. Mai 2024



## WIR TANZEN!

Die (Familien) Disco für Jung und Alt!  
Das letzte Mal vor der Sommerpause..

TAMTAM Zentrum für Tanz & Bewegung  
Hauptstrasse 68, 4566 Kriegstetten  
Telefon 032 675 16 50  
Email [info@tamtam-produktion.ch](mailto:info@tamtam-produktion.ch)



[www.tamtam-produktion.ch](http://www.tamtam-produktion.ch)