



# AMOS HETZ MOVEMENT STUDIES

## ACCENT ON TURNING & ROLLING

3-tägiger Workshop

Freitag 26.1.18, 16 – 19h

Sa. 11.2./So.12.2., 10 – 16h

Kursort:

Uferstudios , Studio 6,  
Uferstraße 8/23

13357 Berlin (U8 Pankstraße,  
U9 Nauener Platz)

Lageplan:

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

---

*Kosten: 215 €*

*Ermäßigung bei Anmeldung  
bis zum 23.12.17 und für  
Geringverdienende 195€*

---

## WORKSHOP in BERLIN 26.1. – 28.1.2018

Betonung auf Drehung & Rollen

Wenn sich ein Baby im ersten Lebensjahr ganz um sich selbst dreht, so empfindet es FREUDE und wiederholt das ROLLEN immer wieder. Seine Eltern wissen dann ganz genau, dass es eine NEUE STUFE in seiner Entwicklung erreicht hat.

ROLLEN ist eine vollständige Geste; eine wirkliche Errungenschaft, die die nächsten dramatischen Entwicklungsstufen ankündigt: KRABBELN, SITZEN und dann das große Ereignis AUFZUSTEHEN und zu LAUFEN, gefolgt vom SPRINGEN und UMDREHEN.

Mit diesem ACCENT werden wir uns von BILDERN aus dem TIERREICH inspirieren lassen. Wir rekonstruieren, wie BABYS beginnen, sich zu bewegen und zu drehen: von der BAUHLAGE auf die Seite oder von der Rückenlage in einer Drehung zur Seite. Wir werden Drehungen mit verschiedensten KÖRPERGLIEDERN initiieren: den BEINEN, den ARMEN, dem BECKEN und sogar dem KOPF, um schließlich eine ganze Drehung auszuführen.

Bewegungen auf dem BODEN zu erforschen hilft uns, verschiedenen Teilen unseres Körpers und ihrem EIGENGEWICHT zu begegnen. Dadurch haben wir die Möglichkeit, die Reaktion unserer Wirbelsäule WAHRZUNEHMEN, denn mit jeder Körpergeste wird sich ihr Kontakt mit dem BODEN verändern und uns zeigen, dass jede Veränderung auch auf die SPANNUNG in unseren MUSKELN wirkt.

Ein weiterer Nutzen des Rollens auf dem Boden wird es sein, zu LERNEN wie wir den TAG BEGINNEN können und durch AUSRUHEN auf das SCHLAFEN vorbereiten können. So können wir uns der vielen kleinen Spannungen BEWUSST werden, die wir über den TAG ansammeln, mit uns herumtragen und lernen, die LAST loszulassen, AKTIV AUSZURUHEN und guten Schlaf zu finden.

**Prof. Amos Hetz** ist Tänzer, Bewegungslehrer und Leiter des TNU'OT Tanzensembles Israel. Von 1965 bis 2003 Professor für Bewegung, Tanz und Notation an der Rubin-Akademie in Jerusalem. 1992 Einladung an das Wissenschaftskolleg Berlin (Institute for Advanced Study). 2007 Valeska Gert Gastprofessur FU Berlin. 2013 Mifal Hapais 'Michael Landau Prize' for the Performing Arts. Seit 1989 Leiter des jährlichen Room Dances Festivals in Israel.

---

*Bitte planen Sie so, dass Sie bis zum Ende der Veranstaltung teilnehmen können, also bis 28.1., 16.00 Uhr.*

---

Amos Hetz - Movement Studies  
c/o Ute Birk  
Mansteinstr. 13  
10783 Berlin  
Tel. 030/ 217 01 02  
Email [ute.birk@gmx.de](mailto:ute.birk@gmx.de)

## INFORMATIONEN ZUR ANMELDUNG

Der FVD erkennt Workshops von Amos Hetz als Fortbildung zur Lizenzierung für Feldenkrais-Practitioners an.

Anmeldungen bitte schriftlich mit dem Anmeldeabschnitt per Email oder Post.

Ein Platz ist erst reserviert mit Eingang der Kursgebühr auf das Konto:

Amos Hetz Kurskonto bei der Commerzbank AG

IBAN: DE63 7008 0000 0356 0995 01, BIC DRESDEFF700

Eine Stornierung bis 14 Tage vor Kursbeginn ist kostenfrei, danach wird die Kursgebühr fällig, außer es kann ein Ersatzteilnehmer/in gestellt werden.

## ANMELDUNG

Zur Anmeldung bitte diesen Teil in eine Email kopieren und ausfüllen. Dann bitte an [ute.birk@gmx.de](mailto:ute.birk@gmx.de) senden oder ausdrucken und per Post an die Adresse von Ute Birk (links im Feld dieser Seite) senden.

„Hiermit melde ich mich verbindlich für den Workshop „Accent on Turning & Rolling“

mit Amos Hetz in Berlin, vom 26.1. – 28.1.2018 an.

Ich nehme auf eigene Verantwortung teil und weiß, dass der Veranstalter für Personen- und Sachschäden keine Haftung übernimmt. Die Anmeldebedingungen akzeptiere ich.“

Name:

Alter:

Adresse:

Tel./Fax/Mobil:

Email:

Beruf:

Vorerfahrungen: (Amos Hetz möchte vor Kursbeginn einen Überblick haben, auf welcher Basis seine Teilnehmer und Teilnehmerinnen zu ihm kommen)