

Fortbildung

SCHÖPFERISCHER AUSDRUCKSTANZ

Mettler-based Dance

"The Making of a Kinesthetic Community"

"The Making of a Kinesthetic Community": Von Barbara Mettler (1907-2002) inspiriert und „begleitet“, stellt diese Fortbildung den **Tanz als kinästhetische Kunst** nun für ein Jahr in den Mittelpunkt unseres gemeinsamen Lernens und Bewegens.

Ein erfrischender Mix aus unterschiedlichen Medien und Methoden: Tagesseminare, Selbstlernaufgaben und PeerGroup Arbeit sowie Tutorials für eine sinnvolle und dem eigenen Körper angepasste, in den Tanz führende Körperarbeit. Darüber hinaus erweitern Online-Meetings in Bewegung und Reflexion mit Mettler-Lehrerinnen aus den USA unseren tänzerischen Horizont.

Der kinästhetische Sinn ist der existenzielle unter unseren Sinnen. Ohne ihn sind wir nicht lebensfähig. Kinästhetik ist die Lehre von der Bewegungsempfindung. Barbara Mettler studierte an der Wigman-Schule Dresden (1931-1933), unterrichtete an vielen Orten und gründete 1963 in Tucson/USA ihr eigenes Studio. Sie hat ihr Leben der Entwicklung und Verbreitung des Tanzes als kinästhetische Kunst gewidmet.

Diesem Pfad folgend werden wir die eigene Forschungsfreude und Neugier wecken. Wie? Durch das Erfahren in Bewegung und Tanz, in Wahrnehmung und Kontakt. Differenziert, sinn-voll und anatomisch fundiert, denn Körperwissen vertieft Tanzqualität. Die Körperarbeit orientiert sich an verschiedenen somatischen Praktiken aus der Bartenieff-Arbeit und dem Ki Song, die tanzkünstlerische Arbeit an den Prinzipien des Mettler-based Dance und des Modernen Tanzes.

Und dies nicht nur im Tanzraum, sondern auch in der Natur.

Das regelmäßige heimische Körper- und Tanztraining ist die Grundlage und wird täglich 15 Minuten ausgeführt. Was verändert sich allmählich in Faszien, Muskeln, Rezeptoren und in allen Sinnen? Wie verändert dies unsere **tänzerische Ausdrucksfähigkeit**, unsere Sprachfähigkeit, wie unsere Freude am künstlerischen Schaffen?

Mettler-based Dance für das eigene Unterrichten: In der bewegten Auseinandersetzung können auf Wunsch Elemente dieser Tanzform angeleitet und für die Anwendung in die eigene Gruppe mitgenommen werden.

"How do you make a dance

You let one movement grow out of another with your whole self in it.

*And the more your body, your emotions, your mind, your spirit are all integrated in it,
the more alive it will be, the more meaning it will have."*

Barbara Mettler

An wen richtet sich die Fortbildung?

Die berufsbegleitende Fortbildung richtet sich an Mettler-based erfahrene Tanzende, die an ihrer eigenen tänzerischen, künstlerischen und persönlichen Weiterentwicklung interessiert sind. Sie ist für alle Altersstufen offen.

| **Leitung** Gabriela Jüttner, Dipl.-Tanzpädagogin, Mettler-based Dance Teacher

| **Gastdozentinnen online**

Yael Schweitzer, Portland / USA, Mindfulness-based Dance Movement Therapist,
Mettler-based Dance Teacher

Mary Ann Brehm, ehemalige Assistentin von Barbara Mettler, Bewegungspädagogin,
Mettler-based Dance Teacher

| **Online IACD Tanztrainings** empfohlen!

| **Level** Frauen mit Tanz – Bewegungserfahrung sowie Mettler-Erfahrung (ggf. Rücksprache)

| **Gruppenstärke** Max. 10 Teilnehmerinnen

| **Zeitraumen** September 2025 – Juli 2026

| **Umfang** 10 Präsenztage, jeweils freitags, 10 – 15:30 Uhr

Darüber hinaus täglich ca.15 Minuten Körperarbeit / Tanztraining, pro Monat 1 Stunde Literatur- Filmstudien oder andere Selbstlernaufgaben. 2 PeerGroup-Treffen persönlich oder via Zoom während der Studienzeit

| **Termine im Studio**

1. Freitag, 26.09.2025, 10 - 15:30 Uhr
2. Freitag, 10.10.2025, 10 - 12:30 Uhr, 13 - 15 Uhr OHNE Leitung
3. Freitag, 14.11.2025, 10 - 15:30 Uhr
4. Freitag, 12.12.2025, 10 - 15:30 Uhr
5. Freitag, 23.01.2026, 10 - 15:30 Uhr
6. Freitag, 13.02.2026, 10 - 15:30 Uhr
7. Freitag, 20.03. 2026, 10 - 15:30 Uhr
8. Freitag, 22.05. 2026, 10 - 15:30 Uhr
9. Freitag, 05.06. 2026, 10 - 15:30 Uhr
10. Freitag, 03.07. 2026, 10 - 15:30 Uhr Abschluss und Zertifizierung

| **Abschluss** Fortbildungszertifikat mit den differenziert aufgeführten Inhalten und dem Gesamtumfang der Fortbildung

| **Ort** Zentrum für Tanz und Bewegung / Akademie für Tanzpädagogik Bochum
Lothringer Str. 36b, 44805 Bochum-Gerthe

| **Kosten** 12 x 85 Euro (nach Absprache kleinere Raten möglich)