

# Fortbildungsseminare 2023 für **ENERGY DANCE®** und Dynamic Flow TrainerInnen



**Fortbildungen** werden als 2-jährige Zertifikatsverlängerung gemäß der Regelung zur Zertifikatsverlängerung anerkannt. Fobis der Gruppe C sind nur für **ENERGY DANCE®** TrainerInnen vorgesehen, die bereits an einer Fobi der Gruppe A und B teilgenommen haben.

## **FORTBILDUNGEN DER GRUPPE A:**

### **„BEWEGUNGSFLUSS & ORIENTIERUNGSHILFEN“ mit Bettina Starczewska Laupheim, 11.-12.03.2023 (Frühbucher: 24.02.23)**

Die Basis von **ENERGY DANCE®** ist das kleinschrittig-fließende Entwickeln der Bewegung. Ob intuitiv-spürend, vom Körper abgeleitet, oder methodisch-strukturiert anhand der Orientierungshilfen - der Bewegungsfluss ist das „A“ und „O“ der **ENERGY DANCE®**-Methode und die Grundlage deiner Trainerkompetenz.

Beide Themen bergen ein unglaubliches Potential, nicht nur für den Fluss deiner Bewegung, sondern auch für die Vielfalt der Bewegung. Deshalb profitiert auch jede/r TrainerIn immer wieder von der Beschäftigung mit diesen Basics. Gerade für langjährige TrainerInnen ist es hilfreich, diese Themen aufzufrischen, weil sich nicht selten über die Jahre Bewegungsmuster einschleichen und die Feinheiten der Methode verloren gehen. Neue TrainerInnen und Dynamik Flow TrainerInnen, können in dieser Fortbildung ihre Basiskompetenzen festigen und vertiefen.

In spannenden Übungen beschäftigen wir uns intensiv mit dem intuitiv-spürenden Entwickeln deiner Bewegung. Du lernst deinen Bewegungsfluss zu verlangsamen und entwickelst eine sensiblere Körperwahrnehmung. Wir erkunden gemeinsam das Potential der Orientierungshilfen und erweitern damit deine Bewegungsvielfalt, was sich auch positiv auf die Beinarbeit auswirkt. Nach dieser Fortbildung wirst du gestärkt und mit einem neuen Bewusstsein für den Bewegungsfluss in deine Kurse zurückkehren und die Stunden mit frischem Input qualitativ bereichern.

### **„Workshop Vier Elemente für TrainerInnen“ mit Asha & Uwe Kloss Wusterwitz, 09.-11.06.2023 (Frühbucher: 28.04.2023)**

Erlebe den Tanz der Elemente Erde, Luft, Feuer und Wasser. Erfahre wie die vier Elemente in dir lebendig sind, was sie in dir bewegen und wie du durch ihr Wirken belebt und erneuert wirst. Wir erforschen jedes Element für sich allein und die Wechselwirkung der Elemente miteinander. Das Eins werden mit den vier Elementen ermöglicht dir, diese in der Musik zu hören, zu fühlen und in deinen Bewegungsausdruck zu bringen. Ein vertieftes Verständnis für die Wirksamkeit der BEMs geschieht, wenn diese sich mit der Qualität der jeweils wirksamen Elemente verbinden. Diese Fortbildung befähigt dich, die Elemente in den jeweiligen Musikstücken zu erkennen und in passende Bewegungen umzusetzen.

Vielfältige Musik durch alle Zeiten und Genres bewegt uns von Moment zu Moment. Erfahre dich auf ganz neue Weise in dir selbst und im nährenden Kontakt mit den anderen TrainerInnen. Im Fluss der Bewegungsintensitäten von langsam geschmeidig, kraft- und powervoll, sinnlich berührt bis himmelhochjauchzend erfährst du dich glücklich in deinem Sein. So knüpfst du an die ursprüngliche Erfahrung von **ENERGY DANCE®** an - erfrischt, innerlich gereinigt und erleichtert, umfassend körperlich und emotional bewegt, in Harmonie mit dir und den anderen. Auf diese Weise tankst du neue Energie und Inspiration für deine Stunden mit deinen Teilnehmern.

# Fortbildungsseminare 2023 für **ENERGY DANCE®** und Dynamic Flow TrainerInnen



## FORTBILDUNGEN DER GRUPPE B:

### **„ENERGY DANCE® Faszien-Dance“ mit Elisabeth Weißbach-Ruf vom 01.-02.04.2023 in Weinheim (FB 17.02.2023)**

Wir uns mit den *ENERGY DANCE®* typischen Bewegungsformen und ihren Auswirkungen auf das Faszien-System. Wir lernen den Myofaszial-Flow als eine weitere Orientierungshilfe kennen – auch für den Stundenaufbau. Durch die Integration des Faszietrainings erweiterst du spielend deine Bewegungsvielfalt für deine *ENERGY DANCE®* Stunde. Außerdem erforschen wir, wie sich die faszialen Grundprinzipien in den Bewegungsqualitäten spiegeln und worauf bei der verbalen Anleitung für ein Faszien *ENERGY DANCE®* zu achten ist.

### **„MUSIK IM GEFÜHL - TANZ IN DER BEWEGUNG“ mit Asha & Uwe Kloss vom 27. - 29.10.2023 in Wusterwitz (FB 15.09.2023)**

Das Zusammenspiel von Musik und fließender Bewegungsentwicklung ist die Herzqualität von *ENERGY DANCE®*. Je tiefer du in diese Qualität eintauchst und sie zum Ausdruck bringst, desto besser kannst du deine Teilnehmer am *ENERGY DANCE®* Erlebnis teilhaben lassen. Das steigert auch deine eigene Bewegungsfreude.

Damit dies möglich wird, gilt es die Grundstruktur der Musik zu erkennen, um dann das optimale rhythmische Grundmuster der Bewegung zu finden. Was passt am besten - langsam oder schnell alternierende Bewegung? Chassé oder ein zusammengesetztes Bewegungsmuster? Sind auch mehrere Rhythmen in dem jeweiligen Musikstück vorhanden - und wie gehe ich damit um? Auf Basis dieser Grundstruktur erforschen wir das Spezifische der jeweiligen Musikstücke. Was unterscheidet die einzelnen Musikstücke voneinander? Was ist vorherrschend und was ist das Interessante an dieser und jener Musik? Das alles, damit du abwechslungsreicher und präziser in deinem Bewegungsausdruck wirst. Auch gewinnt die Bandbreite deiner Gefühle, die du in deinen Bewegungen herüberbringst. Davon profitiert nicht nur die Vielfalt deiner Bewegungen, - auch deine Präsenz und dein Ausdruck werden strahlender.

Lass dich inspirieren, deine Bewegungen noch stimmiger mit der Musikqualität zu verbinden.

### **„ENERGY DANCE® - DIE RUNDE STUNDE“ mit Bettina Starczewska Kassel, 25.-26.11.2023 (Frühbucher 13.10.23)**

In dieser Fortbildung stehen Anfang und Ende deiner Stunde im Fokus, damit aus deiner *ENERGY DANCE®*-Einheit eine richtig runde Stunde wird! Gerade der Anfang deiner Stunde ist von großer Bedeutung; hier holst du deine Teilnehmer ab und setzt die Basis für einen gelungenen Spannungsbogen. Damit das gelingt, bekommst du viele kreative Ideen, wie du das „im Kreis laufen“ deiner Teilnehmer vermeiden und das erste Musikstück abwechslungsreich gestalten kannst. Außerdem schauen wir uns an, wie du mit einem funktionalen Warm Up deine Teilnehmer so vorbereitest, dass sie anschließend ganz entspannt durch deine Stunde „fliegen“!

So wichtig wie ein guter Start, ist auch die sanfte Landung, also das „Herunterkommen“ am Ende einer Einheit. Deshalb beschäftigen wir uns auch mit dem Stunden-Ausklang, den entsprechenden Inhalten und Aufgaben. Du bekommst Tipps und Anregungen für Swing Down, Stretching und Entspannung, wobei der Themenschwerpunkt auf Wunsch noch festgelegt werden kann.

Um deine Stunden noch ein wenig „aufzupeppen“, schauen wir uns außerdem an, wo und wie du am besten kräftigende Elemente (Stabilisation / Balance) einbauen kannst.

Nach dieser Auffrischung und versorgt mit neuen kreativen Ideen wirst du deinen Teilnehmern nicht nur den perfekten Start in deine Stunden schenken, sondern auch ein beglückendes Ende - eine richtig runde Stunde!

# Fortbildungsseminare 2023 für **ENERGY DANCE®** und Dynamic Flow TrainerInnen



## Anmeldung

ENERGY DANCE® Sportverband e.V.  
Wanja Radtke, Tattersallstraße 14, 68165 Mannheim  
Email: [edsv@edsv.de](mailto:edsv@edsv.de)

Tel. 0621 – 439 49 23  
Fax 03212 – 1 15 43 45  
[www.edsv.de](http://www.edsv.de)

<b>Arbeitszeiten</b>	Kassel, Laupheim, Lüneburg Weinheim Wusterwitz	Samstag 10 - 19 Uhr und Sonntag 9 - 16 Uhr Samstag & Sonntag 9 – 17 Uhr Freitag 17 Uhr bis Sonntag 13 Uhr
----------------------	--	---

**Fortbildungskosten:** 240,00 € regulärer Preis / 210,00 € Frühbucher;  
für Verbandsmitglieder 210,00 € / 170 € Frühbucher

Mit Erhalt der Rechnung ist der Betrag zur Zahlung fällig.  
Konto EDSV e.V. – Konto Nr. 180 934 704 – Postbank Stuttgart, BLZ 600 100 70

Bei Rücktritt bis 28 Tagen vor Seminarbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 50 € erhoben. Erfolgt der Rücktritt innerhalb von 27-14 Tagen vor Seminarbeginn, beträgt die Stornogebühr 100 €. Bei Absage ab 13 Tage vor Seminarbeginn oder Nichterscheinen ist der volle Teilnahmebetrag zu zahlen

## Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung an:

- 11.-12.03.2023 Gruppe A Bewegungsfluss und OTH, Laupheim mit Bettina
- 01.-02.04.2023 Fobi Gruppe B Faszien-Dance, Weinheim mit Elisabeth
- 09.-11.06.2023 Gruppe A WS 4 Elemente für Trainer, Wusterwitz mit Asha & Uwe
- 27.-29.10.2023 Gruppe B Musik im Gefühl - Tanz in der Bewegung, Wusterwitz mit Asha & Uwe
- 25.-26.11.2023 Fobi B Runde Stunde, Kassel mit Bettina

## Erklärung zum Datenschutz / Haftungsausschluss

Im Rahmen des Datenschutzes ist es erforderlich, dass nachfolgende Erklärung von Dir unterzeichnet wird.

- Hiermit erteile ich dem Verband die Erlaubnis der Weitergabe meiner persönlichen Daten (Name, PLZ, Ort, Tel-Nr, E-Mail, Fax) für die Organisation von Mitfahrgelegenheiten.
- Dem Verband ist die Weitergabe persönlicher Daten an Dritte - außer **ENERGY DANCE®** Academy als Mitorganisator - die nicht Teilnehmer sind, untersagt.
- Es ist mir untersagt, persönliche Daten anderer Teilnehmer für gewerbliche Zwecke, Reklame, usw. weiterzugeben oder zu nutzen.
- Haftungsausschluss: Der EDSV weist vorsorglich darauf hin, dass der Teilnehmer der o.g. Fobis nicht über den Veranstalter versichert (Unfall, Haftpflicht) ist. Dafür ist der Teilnehmer selbst verantwortlich.

Vorname, Name: .....

Straße, PLZ, Ort .....

Tel., Handy, E-Mail: .....

Datum / Unterschrift: .....