



Workshop Plan 2018



WS Titel	WS Geber	Niveau	kurze Beschreibung
Einführung in Doppelstäbe	Thomas Grund	Anfänger, ideal wenn Vorwissen mit Single Staff vorhanden ist.	Ich kann die Grundlagen, aber auch einige fortgeschrittene Techniken, vermitteln. Ich passe mich an die Kursteilnehmer und deren Vorwissen an.
Langstabtechniken + Jonglage - Teil 1	Cyril Schumann	Anfänger bis Fortgeschrittene	Handhabung und Jonglage mit einem Stab Horizontales und vertikales Arbeiten, Körpereinsatz und Bewegung.
Hoop Basics	Sara Villain	Anfänger bis Fortgeschrittene	Eine Einführung in das Spiel mit dem Hoop on- und off body - Grundlagen und Basic Moves
Kontaktjonglage - Lost in Isolation	Sven Beyer	Anfänger	Eine Einführung in die Kontaktjonglage, mit Schwerpunkt auf Isolationen. Wir werden balancieren, werfen, fangen, und uns mit und um unser kleines Fenster drehen.
Buugeng Basics	Judith Hildmann	Anfänger bis Fortgeschrittene	Fundamental Movements
Langstabtechniken + Jonglage - Teil 2	Cyril Schumann	Anfänger bis Fortgeschrittene	Handhabung und Jonglage mit einem Stab Horizontales und vertikales Arbeiten, Körpereinsatz und Bewegung.
Mit Rückschlägen umgehen	Paco	Anfänger bis Fortgeschrittene	
Slackline	Arne	all Levels	Slackline-Basics und mehr
Mastering Chaos: An Introduction to the Schrödinger Staff	Alex Cuthbertson	Anfänger bis Fortgeschrittene	Learn some of the basic concepts of controlling Schrödingers Chaos staff. Heisenberg's hovercraft, Planck's pump, as well as some basic rope dart.
Do The Charleston!	Vanessa P. & Mario G.	Anfänger bis Fortgeschrittene	Ein schneller Einstieg in den Swing-Klassiker. Vom Grundschrift zu einfachen Figuren und Variationen. Kein Partner nötig!
Viet vo Dao	Cyril Schumann	Anfänger	Selbstverteidigungen gegen verschiedene Angriffe. Befreiungstechniken aus verschiedenen Situationen sowie rollen, sprungrollen und fall Übungen.
Jamsession	Jasmin/Nonako	all Levels	
Beats production	Vladi beats	Fortgeschritten	FI Studio Einblicke, aktuelle Beats, Einführung in sampeln
wer bin ich und wer will ich sein?	Paco	Anfänger	
Beatbox	Jonathan Schulze	Anfänger	Wir probieren gemeinsam grundlegende Beatboxtechniken und erste Beatfolgen aus. Ihr lernt, verschiedene lustige Geräusche zu erzeugen und sie zu einem Muster zusammen zu fügen.
Singen / A Capella	Stephanie Blaue	Anfänger bis Fortgeschrittene	Wir nehmen uns ein kleines Stück vor und gehen Schritt für Schritt vom Einsingen über Stimmgruppenbildung und nach NotenGehör singen zum gemeinsamen Klang. Gerne gesehen sind auch Noch-garnicht-Singer. Ihr solltet euch nur trauen wollen, es zu versuchen.
Kräuterwanderung	Gabrielea Färber		



Workshop Plan 2019



WS Titel	WS Geber	Niveau	kurze Beschreibung
Langstabtechniken + Jonglage - Teil 1	Cyril Schumann	Anfänger bis Fortgeschrittene	Handhabung und Jonglage mit einem Stab Horizontales und vertikales Arbeiten, Körpereinsatz und Bewegung.
Viet vo Dao - Teil 1	Cyril Schumann	Anfänger	Selbstverteidigungen gegen verschiedene Angriffe. Befreiungstechniken aus verschiedenen Situationen sowie rollen, sprungrollen und fall Übungen.
Dragon Staff - Jenseits der Chi Rolls	Klaus Mayr	Fortgeschrittene	
Fly to the Stars - Galactic Acro Yoga	Eva Graf	Anfänger	In this workshop we will fly high and dive deep into the essence of Acro Yoga. Acro Yoga is a fusion of Acrobatics, Yoga and Thai-Massage. The praxis is composed of strengthening solar and relaxing lunar elements.
Ballontiere - Von Schwert über Pudel bis Blume	Madeleine	Anfänger	Ballontiere, Grundtechnik: werde der Held auf Kindergeburtstagen!
Guten Morgen Yoga für Langschläfer	Darline	Anfänger bis Fortgeschrittene	Die Kunst zwischen Anspannung und Loslassen für mehr Gelassenheit
Flower-/Devilstick Beginner	Jonny	Anfänger	Einführung ins Spiel mit Handstäben
Viet vo Dao	Cyril Schumann	Anfänger	Selbstverteidigungen gegen verschiedene Angriffe. Befreiungstechniken aus verschiedenen Situationen sowie rollen, sprungrollen und fall Übungen.
Advanced Flower-/Devilstick	Jonny	Fortgeschrittene	Fishtails; Buzzsaw direction changes; Bellspin; Scissor
Viet vo Dao - Teil 2	Cyril Schumann	Anfänger	Selbstverteidigungen gegen verschiedene Angriffe. Befreiungstechniken aus verschiedenen Situationen sowie rollen, sprungrollen und fall Übungen.
Kontaktjonglage - Lost in Isolation	Sven Beyer	Anfänger	Eine Einführung in die Kontaktjonglage, mit Schwerpunkt auf Isolationen. Wir werden balancieren, werfen, fangen, und uns mit und um unser kleines Fenster drehen.
Double Meteors for beginners	Dmitriy Nagachevskyi	Anfänger	Basics of double meteors - weaves, butterflies, transitions
Fächer allein oder Partner		Anfänger und Fortgeschrittene	Moves - vielleicht Techniken in Partnerschaft
Fishtails	Klaus Mayr	Anfänger bis Fortgeschrittene	rückwärts, vorwärts, stalls, Drehungen
Hoopdance Combo	Mona Jawan	Fortgeschrittene	Ich stelle eine Aneinanderreihung von verschiedenen Hoopdance Tricks in einer Kombination bzw. kurzer Choreo vor. Tricks, die den Teilnehmern nicht bekannt sind, werden noch einmal einzeln vorgestellt
Massage - Rücken, Nacken, Hals, Kopf	Friederike	Anfänger und Fortgeschrittene	Ich würde gerne Techniken mit euch teilen, die ich in diversen, aber vor allem einer hervorragenden Physiotherapie aufgeschnappt habe - Kann ich bestimmte Muskeln erfühlen? An welchen Stellen sollte ich vorsichtig sein? Wie kann ich eine Massage beginnen und wie kann ich sie schön beenden?

LeviStick Advanced - Technische Freiheiten	Jonathan	Fortgeschrittene	Wir lernen einige Techniken, die es uns erlauben, mit einem Longstring Levi freier zu Musik zu tanzen.
Levistick für Anfänger	Stefanie Blaue (Steffi)	Anfänger	Du hast noch nie einen Levi in der Hand gehabt, findest den schwebenden Stab aber sehr faszinierend? Dann ist dieser Workshop genau der richtige! Wir probieren gemeinsam aus, wie der Stab sich bei Bewegung verhält und wie wir das nutzen können.
Diabolo	Norbert, Duschek	Anfänger	Bechleunigung, Werfen u Fangen, rel einfache Tricks zB Aufzug u Hexenhs
Variationen - Escalator und Cheast Rolls	Julia Müller (Solanales)	Fortgeschrittene	Jeder liebt sie Escalator und cheast rolls. Ich gehe über die Basics hinaus und vermittelt euch tolle Variationen. Falls noch Zeit Ist, habe ich 2-3 kleine Flow Sessions zum nach tanzen.
Poi Basics	Uwe Vogt	Anfänger	Grundlagen, ein bis zwei Kombination inkl transitions
Poi Basics	Marcus Wachtler	Anfänger	Beginner Tricks nach Absprache zu Beginn des Workshops. Wir sehen uns zusammen an, was für die meisten Teilnehmer interessant klingt und werden ein paar Moves auf die schnelle theoretisch und praktisch ausführen. Vorab sicher zur Auswahl: 2 Beat bis 5 Beat, Butterfly, Buzzsaw, Stalls
Willkommen im Jetzt	Gerald	Anfänger und Fortgeschrittene	Eine sinnliche mentale Reise: Dein inneres Selbst, Energie und Resonanz, Flow und Präsenz
Gemeinsame Meditation		Anfänger und Fortgeschrittene	