

## Ulrike Vierheller



**Leitung und Lehrkraft**

### Meine Aus- und Fortbildungen

Diplom Sozialarbeiterin, Fachhochschule Frankfurt/M.  
Gewaltfreie Kommunikation (GfK), bei Dr. B. Marshall  
Rosenberg, Metapuls u.a. (In Zertifizierung).

Tanzlehrerin ADTV gepr.  
Ausdruckstanz nach Rudolf von Laban, ZfB, Zürich.  
Tanztherapie, FITT e.V., Fe Reichelt, Frankfurt/M.  
Healing - Dance, Rosie Manton, England.

Seit 1978 tätig in der Erwachsenenbildung, Beratung,  
Kinder- und Jugendarbeit. Ab 1998 Projekte, auch in  
Aus- und Weiterbildungen, mit den Schwerpunkten:  
Bewegung, Körperarbeit, Tanz, Kommunikation,  
Konflikt- und Krisenbegleitung, Gewaltprävention.

## Herzlich Willkommen!

### Das Tanzzentrum e.V.

ist ein gemeinnütziger Verein und hat als Ziel die  
Förderung von Kindern und Jugendlichen sowie  
die Erwachsenenbildung. Überschüsse fließen in  
(sozial-)pädagogische und künstlerische Projekte  
oder unterstützen einzelne KünstlerInnen in ihrer  
Arbeit. Die Teilnahme an unserem Angebot ist  
nicht von einer Mitgliedschaft im Verein abhängig.

Kurt Kremser  
1. Vorsitzender

Ulrike Vierheller  
Leitung und Lehrkraft

## Heiße Rhythmen der Karibik

### Salsa und Merengue

Salsa und Merengue sind nicht nur hochaktuell und  
werden in vielen Salsa-Discotheken getanzt, es sind  
auch Tänze mit mitreißender Lebensfreude und  
ursprünglicher Kraft und Lebendigkeit.  
Durch einfache Rhythmusübungen werden die  
Grundschriffe und verschiedenen Figuren auch für  
Tanzanfänger leicht nachvollziehbar.

Gleichwertigkeit durch einfühlsames Führen und  
Folgen bereichern den gemeinsamen Tanz und die  
Begegnung zwischen Mann und Frau.

#### Anfänger und Stufe I

Freitags 20.30 - 21.30 Uhr 14-tägig 6x 50,- €

#### Tanz-Treff I-III

Freitags 19.30 - 20.30 Uhr 14-tägig 6x 50,- €  
9.9./23.9./7.10./4.11./18.11./2.12.

#### Tanz-Treff IV

Freitags 19.30 - 20.30 Uhr 1x im Monat 10,- €  
9.9./7.10./4.11./2.12.

#### Fitness:

#### Salsa und Rumba in Line (Singles)

Freitags 18.00 - 18.45 Uhr 6x 30,- €  
9.9./23.9./7.10./4.11./18.11./2.12.

Praxis Rathfelder, Nelkenweg 26, Dietzenbach

## It's showtime now

### Von 7 - 77 Jahren

Für alle, die Spaß an Tanz und Bewegung haben:  
Leichte Schrittfolgen, Showelemente und  
selbsterfundene Tanzpassagen, münden durch  
choreografische Begleitung in ein Tanzstück mit  
Aufführung: Zum engagieren oder mitmachen

#### Projekt 1: Sketsch

Freitags 18.45 - 19.30 Uhr 6x 10,- €  
9.9./23.9./7.10./4.11./18.11./2.12.

Auftritte nach Absprache

**Auftritte, Künstler/innen und Projekte:**

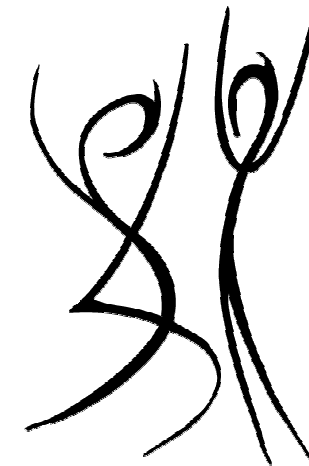
[www.tanzzentrum.de](http://www.tanzzentrum.de)

# Tanz

## Bewegung

## Einfühlsame

## Sprache



[www.tanzzentrum.de](http://www.tanzzentrum.de)

[www.zentrum-motivation.de](http://www.zentrum-motivation.de)

Tel.: 06074 - 47600

## Wohlfühlen und Veränderung

### Mit Sprache und Bewegung

Das spannende Zusammenspiel von Körper und Sprache bringt bewusste Veränderung in unser Leben.

Im Einklang mit der eigenen Energie, in Verbindung mit sich selbst, entspannt und powervoll: Tanzen ist eine wunderbare Möglichkeit unsere Gefühle und Bedürfnisse zu entdecken, auszudrücken und die Quellen unserer Lebensenergie zu spüren.

Gewaltfreie Kommunikation, nach M. Rosenberg, hilft uns neue Möglichkeiten zu entwickeln, auszuprobieren und im Alltag zu integrieren.

#### Workshop 1:

##### Führen und Folgen für Paare und Singles

Sonntag der 30.10. 14.00 - 17.00 Uhr 3 Std. 30,-€

#### Workshop 2:

##### Mehr Verbindung mit mir selbst

Sonntag der 27.11. 14.00 - 17.00 Uhr 3 Std. 30,-€  
Haus der Jugend, Deutschhermufer 12, Frankfurt

## Free Style Jam

### Input und Improvisation

Kein Kurs und kein Workshop: Ein freier Tanz-Raum, mit einstimmender Anleitung zur Inspiration, in dem du dir liebevoll begegnen kannst, um aus dieser Energie heraus in Kontakt mit Themen, anderen Tänzern und Tänzerinnen zu kommen.

Was ist lebendig in dir, was will losgetanzt, rausgelassen, verwandelt werden, was erträumst du, was will jetzt in deinen Tanz? Allein? Mit anderen?

Ein Input, von dem du das auswählst, was du für deinen Tanz brauchst, mit anschließender freien Gestaltung. Mit und ohne Tanzerfahrung.

#### 1x im Monat

Sonntag der 30.10/27.11. 18.00 - 20.00 Uhr

Spende erbeten

Haus der Jugend, Deutschhermufer 12, Frankfurt

## Soziale Kompetenz und

## Gewaltprävention

### ...kann Spaß machen

Die Gewaltfreie Kommunikation (Giraffensprache), Bewegung und kreative Medien sind Bestandteile der themenbezogenen Projekte für Kinder aller Altersgruppen: Gemeinschaft, Selbstvertrauen, Verantwortung und Motivation werden gestärkt, Konflikte werden altersspezifisch transparent gemacht und spielerisch bearbeitet, neue Muster eingeübt.

Dabei werden aktuelle Themen altersgemäß vermittelt und die Geschichten in Bezug zum Alltag gesetzt, Ideen der Kinder fließen ein.

Informieren Sie sich auch im persönlichen Gespräch oder anhand der DVD's unserer aktuellen Projekte.

Wir bieten in diesem Rahmen auch Fortbildungen, Beratung oder Supervision für Lehrer/innen und Pädagog/inn/en an.

#### Projekt 1:

##### Gemeinsam sind wir stark

#### Projekt 2:

##### Konferenz der Tiere und Michael Jackson

In Zusammenarbeit mit Grundschulen  
Termine auf Anfrage und nach Vereinbarung

#### Projekt 3:

##### Avatar: Der Herr von Luft, Wasser, Erde, Feuer und Frieden

Freitags ab September  
Gruppe 15.00 - 16.00 Uhr  
Solisten 14.30 - 15.00 Uhr  
10x 1 Std. und Auftritte 10,- €  
In Zusammenarbeit mit der DBS Dietzenbach



## Einfühlsame Sprache in Erziehung und Beziehung

### Konflikten wirksam begegnen

Sie fühlen sich ungeduldig, gestresst oder hilflos, weil Sie alte Verhaltensweisen ablegen wollen, die neuen (noch) nicht sichtbar oder wirksam sind? Wirksame Begleitung für Kindergarten, Schule, Elternhaus und Partnerschaft: Hier biete ich die Gelegenheit alte Muster abzulegen und neue Möglichkeiten zu entwickeln und zu erproben.

Die Einfühlsame Kommunikation bezieht die Bedürfnisse aller ein, es werden konkrete Handlungsschritte entwickelt und die Verbindung zwischen Erwachsenen und/oder Kindern gefördert, sowie die Selbstkompetenz und die eigene Wertschätzung gestärkt.

#### Workshop 1:

Samstag der 27.8.

#### Einfühlsame Erziehung

15.00 - 18.00 Uhr

#### Workshop 2:

Samstag der 24.9.

#### Einfühlsame Beziehung

15.00 - 18.00 Uhr

#### Workshop 3:

Samstag der 26.11.

#### Empathie

15.00 - 18.00 Uhr

In Zusammenarbeit mit der AWO 3 Std. 20,- €  
Anmeldung: AWO, Wiesenstr. 9, Dietzenbach

#### Übungsgruppe:

Mittwochs 19.30 - 21.30 Uhr. 5x 50,- €

7.9./21.9./5.10./26.10./9.11

Samstag der 3.12. 15.00 - 18.00 Uhr 15,- €

Praxis Rathfelder, Nelkenweg 26, Dietzenbach

## Es muss nicht immer

## Therapie sein

### Beratung und Coaching

Haben Sie Fragen zu Beruf, Erziehung, Partnerschaft, oder anderen Lebensthemen?

Im geschützten Rahmen haben Sie die Gelegenheit, den eigenen Weg (wieder-) zu entdecken und neue Muster im Alltag zu verankern.

#### Termine nach Vereinbarung

