

## **YOU CAN CHANGE YOUR LIFE IN A DANCE CLASS!**

Sidder du med en danser gemt i maven, elsker du at bevæge dig til musik og er du nysgerrig på de muligheder, som dansen gemmer i sig?

Contemporary dance drejer sig om at finde glæden i dansen, accepten af nuet, kontrollen over kroppen, balancen, styrken, kraften, smidigheden og centraliseringen - og hvem ved, måske nye veje til et sundere liv!

Skraldhedevej 8 • 6950 Ringkøbing  
Tlf.: 96753777 • Fax: 96753788  
Mail: kontor@vestjyllandshojskole.dk  
www.sommerkursus.dk/www.vestjyllandshojskole.dk

## **Contemporary dance**

**21. – 27. juli 2012**

Vestjyllands  
Højskole



**KRAFTVERK**



**Vi arbejder med professionelle danseteknikker** og tager fat i grundelementerne og finder kreativiteten, der lukker op for kroppens mange muligheder. Vi afprøver forskellige genrer inden for Contemporary Dance: Improvisation, contact improvisation, floor teknik, klassisk ballet, fede dansekombinationer samt yoga, der giver dig ro, styrke og smidighed, så der er grobund for en succesfuld danseoplevelse.

I workshops sætter vi focus på os selv og de ydre rammer "Finding new corners of the movement", arbejder med feminine og eksplosive bevægelser, hvorved kropsbevidstheden øges og pulsen kommer op. Vi lægger hverdagens stress på "hattehylden", nyder dansen og vores Co2 neutrale højskole med bl.a. sang, foredrag og Vesterhavstur.

**Kurset er for alle** - begyndere som let øvede. Contemporary Dance kræver ingen yderligere danseforudsætninger, men et åbent sind og villighed til at åbne op for kreativiteten.

### Vel mødt på Vestjyllands Højskole!

**Helene Lydom Brøndsted**, koreograf, danser og kunstnerisk leder af MeDeHeLe. Uddannet fra Iwanson.

**Kamilla Hartmann**, danser, yogalærer og højskolelærer. Uddannet fra Iwanson.

*Kurset er samtidig med: "Marken er mejet" og "Japansk Sværdfægtning".*



### Tilmelding

Tilmeld dig på [www.sommerkursus.dk](http://www.sommerkursus.dk), eller udfyld tilmeldingen og send den med posten. Du kan også tilmelde dig på tlf. 9675 3777. Depositum 500 kr. Få mere information på [www.sommerkursus.dk](http://www.sommerkursus.dk)

Foto: Liselotte Hartmann

### Tilmelding

- Dobbeltværelse
- Dobbeltværelse m. bad og toilet
- Eneværelse
- Eneværelse m. bad og toilet
- Hjemmeboende  Sovesal
- Telt  Shelters
- Vegetarmad
- Allergivenlig mad (+ 100 kr.)
- Sengelinned (+ 50 kr.)

## Contemporary dance

21. – 27. juli 2012

Navn: \_\_\_\_\_  
Adresse: \_\_\_\_\_  
Postnr./by: \_\_\_\_\_  
Hele CPR nr.: \_\_\_\_\_  
Tlf.: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

### Pris

Hjemmeboende/sovesal/telt/shelters.....3150,-  
Dobbeltværelse.....3750,-  
Dobbeltværelse m. bad og toilet.....4200,-  
Eneværelse.....4200,-  
Eneværelse m. bad og toilet.....4650,-