

## TiRRiT

### Tanz in Rhythmus - Rhythmus in Tanz mit einer Einführung zum Körperorakel-Spiel

**Tänzerische Reisen durch heilende  
rhythmische Landschaften:**

**entspannend • belebend • fordernd •  
zentrierend**

Vorerfahrungen benötigst du nicht. Lust auf Tanz,  
Rhythmus und Bewegung reichen als  
Voraussetzungen aus.

TiRRiT ist ein von Heidrun Hoffmann kreierter  
Weg zu einem tieferen Kontakt zum Körper und  
somit ein Zugang zur Selbstheilung. Der Körper  
steht im Zentrum des rhythmischen Geschehens.  
Durch Stimme, Schritte, Klatschen, Singen und  
Trommeln entsteht heilsame Musik beim Tanzen.

TiRRiT ist eine Verbindung von TaKeTiNa®-  
Rhythmuspädagogik und Tanz. Tanzimprovisation  
und Grundlagen verschiedener ethnischer Tänze,  
vor allem des traditionellen indischen Kathak und  
brasilianischen Sambas, sind die Quellen für das  
Finden des eigenen Tanzes.

TiRRiT bietet ein sicheres Feld, die Sprache des  
eigenen Körpers besser kennenzulernen. Durch  
gezielte Körperwidmungen wird der Körper als  
Quelle des persönlichen Wissens erfahren. Dein  
Körper wird zum Freund und Lehrer.

TiRRiT weckt Selbstvertrauen und vermittelt die  
Erlaubnis, sich so zu akzeptieren, wie man ist. Es  
ist eine friedliche Reise in das Zentrum deiner  
selbst.



## TiRRiT

**Inhalte:**

- Kreative Bewegungsreisen stimuliert durch die Körperorakel-Karten. Sie werden zum Teil von Heidrun angeleitet oder selbst von den TeilnehmerInnen geformt. Sie dienen sowohl in der Erfahrung als auch in der Performance als freudvolle Grundlage zum Lernen und Unterrichten. Es wird damit Unabhängigkeit von dem/der LehrerIn gefunden und der Zugang zur arrangierten oder spontanen Kreativität geformt.
- Erdung und Selbstsicherheit im Rhythmus
- Körperwahrnehmung und Achtsamkeit
- Öffnung der Stimme
- Kreativität und Beständigkeit
- Unabhängigkeit zwischen links und rechts
- Freiheit in der Gleichzeitigkeit
- Integration von Innenwelt und Außenwelt
- eine kreative Anwendung von TaKeTiNa®
- Anwendung des „Körperorakel-Spiels“

**Leitung:** Heidrun Hoffmann  
(Watsonville/Kalifornien)

**Assistenz:** Bernhard Noriller  
(Innsbruck/Österreich)



**Websites:**

<http://www.tirrit.de/HTML/Orakel.htm>  
<http://www.dirrid.com/calendar.html>

## TiRRiT

**Biografie:**



**Heidrun Hoffmann...**

... begann ihre Laufbahn als Gymnastiklehrerin; ist ausgebildet in kreativem Tanz, Rhythmustherapie, TaKeTiNa®-Rhythmuspädagogik und verschiedenen Tanztrommeln wie Tschanggo, Sam-Buk und Taiko.

Sie erlebte die Entwicklung von TaKeTiNa® aus erster Hand in den 1980er Jahren und entwickelte daraus ihre eigene Arbeit: Tanz in Rhythmus – Rhythmus in Tanz.

Mit TiRRiT hat sie eine eigene Methode entwickelt, die auf heilsame Weise ganzkörperliche Rhythmusschulung mit Tanz, Trommeln, Entspannung und kreativem Ausdruck verbindet.

Sie zog in den 1990er Jahren nach Kalifornien und gab dort sowie auch weiterhin im deutschsprachigen Raum Weiterbildungen und Konzerte.

1999 entwickelte sie das *Körperorakel-Spiel*, ein Kartenspiel mit Buch, das die eigene Kreativität mit Tanz und Rhythmus fördert und als Unterrichtsbasis für jede(n) LehrerIn dienlich ist.

Heute unterrichtet sie sowohl im schulpädagogischem Rahmen wie auch in der freiberuflichen Tanzszene in Santa Cruz (Kalifornien).

**TiRRiT**

**Tanz in Rhythmus - Rhythmus in Tanz**

**TiRRiT-Workshop in Innsbruck**

mit und ohne Vorkenntnisse

**Sa, 13. Juli 2013 und So, 14. Juli 2013**

Sa: 12:00 - 15:00 Uhr und 17:00 bis 20:00 Uhr

So: 10:00 - 13:00 Uhr und 15:00 bis 18:00 Uhr

**Kursgebühr:**

€ 160,- exkl. Unterkunft u. Verpflegung

Frühbucher bis zum 01. Juni 2013: € 140,-

Ermäßigung für Studierende/SchülerInnen: € 130,-

Frühbucher bis zum 01. Juni 2013: € 110,-

**Ort: ROWA-Moser-Haus**

Seminarraum im 2. Stock

Innsbruck, Bernhard-Höfel-Straße 9

(mit dem F-Bus vom Hauptbahnhof bis zur

Haltestelle Bernhard-Höfel-Straße erreichbar)



**TiRRiT**

**Tanz in Rhythmus - Rhythmus in Tanz**

**Anmeldung:**

Bernhard Noriller

Adamgasse 9/2, A-6020 Innsbruck

Tel.: +43-699-122 161 91

Fax: +43-512-56 20 83

E-Mail: bernhard.noriller@cominandgoiin.com

Nach Erhalt der Anmeldung erfolgt eine Bestätigung per E-Mail und die Bekanntgabe der Kontodaten für die Überweisung der Workshop-Gebühr.



**TiRRiT**

**Tanz in Rhythmus – Rhythmus in Tanz**

**Workshop mit**

**Heidrun Hoffmann**

**in Innsbruck**

**13./14. Juli 2013**

