

HERKUNFT



MMM ist eine nach ihrer Begründerin – Margaret Morris (1891 – 1980) – benannte Bewegungslehre, bestehend aus festgelegten Übungsfolgen, Tanztechnik und freier tänzerischer Gestaltung.

Margaret Morris entwickelte diese Methode Anfang des 20. Jahrhunderts als Alternative zum klassischen Ballett. Damals wie heute spektakulär sind die griechischen Tanzpositionen, die Raymond Duncan (Bruder der Tänzerin Isadora Duncan) aus alten griechischen Vasen und Wandbildern rekonstruierte und die zum festen Bestandteil dieser Methode wurden.

Margaret Morris war Tänzerin, Schauspielerin und Physiotherapeutin und eröffnete 1910 ihre erste Schule in London. Später gründete sie das »Celtic Ballet of Scotland«, aus dem das berühmte »Scottish National Ballet« hervorging.

METHODE

MMM ist eine *ganzheitliche* Bewegungslehre: Jeder Körperteil wird im Rahmen seiner naturgegebenen Beweglichkeit trainiert. Fehlentwicklungen der Muskulatur, wie sie der bewegungsarme Alltag beinahe zwangsläufig mit sich bringt, kann man dadurch wirkungsvoll begegnen.

MMM sorgt für *Ausgleich* bei einseitiger Muskelbelastung, stellt die *Vielfalt der Körperbewegungen* wieder her und bereitet einer überdurchschnittlichen (und eleganten!) Beweglichkeit den Boden.

MMM stärkt und lockert die Muskulatur, denn es werden die natürlichen Oppositionsbewegungen unterstützt. Dabei kommt es zu einer *harmonisierenden* Wirkung auf das Zentralnervensystem: Man fühlt sich richtig entspannt.

MMM verbessert darüber hinaus die Mobilität der Wirbelsäule und verhilft zu einer *gesunden Atemtechnik*, die der Hatha-Yoga-Tiefatmung entspricht.



UNTERRICHT

MMM ist für bewegungsfreudige Menschen jederzeit erlernbar, gleich, ob Mann oder Frau, Jung oder Alt. Dafür sorgt der systematische Aufbau dieser einzigartigen Methode: In Anfängerkursen (Basic) lernen Sie die Grundzüge der Methode, Fortgeschrittene meistern Stufe um Stufe immer komplexere tänzerische Figurenfolgen.

MMM ist ein flexibles Tanztraining – gleich mit welcher Kondition Sie beginnen – stets findet sich eine *individuell* passende Übungseinheit. Und schnell stellen sich ein gutes Körpergefühl und Bewegungsfreude ein.

MMM – das künftige Geheimnis Ihres Wohlbefindens? Finden Sie es in einer kostenlosen Probestunde heraus.

Rufen Sie mich an: 069-452998



UNTERRICHTSORT:

Stage & Musical School
Hanauer Landstr. 48 A (HH)
60314 Frankfurt

Ostbahnhof (U 6, Bus 32)
Zobelstraße (Linie 11)
Ostendstraße (S-Bahn)

KOSTENLOSE PROBESTUNDE

Rufen Sie mich an: 069-452998

MARGARET MORRIS MOVEMENT

SCHULE FÜR TANZ UND BEWEGUNG

(seit 1986)



SUSANNE HOHMANN
selbstständige Tanzlehrerin

- langjährige Arbeit und Erfahrung mit Gruppen (Universitätskurse, Kinder- und Erwachsenengruppen)
- MMM Teacher
- Tanz-Workshop Referentin
- Choreografie und Aufführung von Tanzstücken
- eigene Schule seit 1986

Kontakt:

Susanne Hohmann
Röderbergweg 63
60314 Frankfurt am Main
Tel. 069-452998

www.woehlermann.de

TÄNZERISCHE KÖRPERBILDUNG

SUSANNE HOHMANN