

# KOMMUNIKATION – FÜR MEHR ZUFRIEDENHEIT

## LEBENSFREUDE....

erhellt unsere Herzen, verbindet unsere Beziehungen und weckt in uns das freie Geben. Wir erleben dadurch, dass Geben und Empfangen dasselbe sind.

Mehr oder weniger gelingt es uns, dieses geistige Prinzip bewusst zu sein – wir erleben also wechselseitig das Hoch- und Tiefgefühl. Dadurch sind wir immer wieder der Anstrengung, Ermüdung und inneren Kraftanspannung ausgesetzt. Wir fühlen uns getrennt, denken und handeln unbewusst und haben den Wunsch, uns von innerem Druck und Zwang zu befreien.

## KOMMUNIKATION

ist der Schlüssel um unbewusste Denkmuster, Verhaltensweisen und Konflikte zu klären und aufzulösen.

Dadurch lernen wir uns zu erkennen. Wir werden uns unsere Haltung und unsere ungeklärten Gefühle und Gedanken bewusst und schaffen durch die **Kommunikation** das Vertrauen wieder her. Wir heilen uns selbst und leben unsere Beziehungen auf der Ebene der Verbindung anstatt auf trennende Art und Weise. Die Freude und Natürlichkeit begleiten uns wieder und bleiben ständig in unserem Leben.

## HEILUNG

geschieht prozessartig indem wir unsere Erfahrungen anschauen und daraus lernen, dass wir selber sie erzeugen und auch ändern können.

In geführtem Gruppengespräch praktizieren wir **Kommunikation** indem wir die psychologischen Zusammenhänge und geistigen Prinzipien erarbeiten, anhand von Beispielen der Teilnehmer. Auf diesem Weg gelangen wir zu neuen Sichtweisen, die in allen unseren Beziehungen zu mehr Verständnis führen.

Das Ziel unserer Gespräche ist, diese neuen Erkenntnisse in unserem Alltag ein- und umzusetzen. Dadurch finden wir wieder zu wahrer Lebensfreude.

## KOMMUNIKATION

fördert den festen Entschluss, den eigenen inneren Lehrer zu finden, ihm zu folgen und sich in einem gemeinsamen Ziel zu verbinden, dem Leben, der Liebe wieder zu vertrauen.

Aus meiner langjährigen Berufserfahrung, Menschen auf diesen Weg zu führen, zeigen die bisher erzielten Resultate beeindruckend die Befreiung von innerem Druck, Zwang, Widerstand, Stress u.a.m. Die Nachwirkungen sind tief greifend spürbar und nachhaltig sichtbar und kommen persönlich wie in der Beziehung durch Freiheit, Freude, Erfolg, Gesundheit, Vitalität, Wohlbefinden und Natürlichkeit zum Ausdruck.

Die Voraussetzung erfolgreich zu sein ist die Bereitschaft, Erfahrungen verstehen zu wollen statt diese zu beurteilen.

Ein neues Lebensgefühl erwartet jeden, der den Schritt zu dieser Art und Weise der **Kommunikation** wagt.

Wir kommunizieren in kleinen Gruppen oder in Einzelgesprächen.

Auf Rückfragen freue ich mich!

Mit herzlichem Gruss  
Fränzi Schwarz



Schule für  
**JAZZGYMNASTIK + KOMMUNIKATION**  
Adresse: Rebenweg 2, 5707 Seengen  
Telefon: 062-777.33.22  
Email: [info@jazzgymnastikschule.ch](mailto:info@jazzgymnastikschule.ch)

## Schule für **JAZZGYMNASTIK + KOMMUNIKATION** Seengen



# JAZZGYMNASTIK - FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

## GRUNDPRINZIPIEN VOM LEHREN & LERNEN

**Jazzgymnastik** nach Fränzi Schwarz ist die gezielte Bewegungslehre, die sinnvolle Bewegung zum Ausdruck bringt. Rhythmische Musik ist führend für die Gestaltung der Bewegung wie auch für den Ausdruck. Der Teilnehmer spürt, wie innere Bewegung lebendig und bewusst wird und wie Freude aus ihm strahlt – der Lohn aller Mühen. Ziel dieser Bewegungslehre ist die ganzheitliche Betrachtung von Körper, Geist und Seele. Das Erlernen der **Jazzgymnastik** nach Fränzi Schwarz ist vergleichbar mit dem Erlernen einer Sprache.

### 1. Lernen einfacher Elemente (Wörter)

Was in der Sprache die Wörter sind in der **Jazzgymnastik** die Elemente. Der Anfänger lernt einfache Elemente und kann deren Inhalt rasch begreifen. Sein Bewegungs- und Kraftgefühl wird durch den Klang der Musik und die Dynamik der Bewegung sensibilisiert, daher lernt er rasch.

### 2. Verbinden der Elemente (Einfache Sätze)

Die gelernten Elemente lassen sich in verschiedener Reihenfolge miteinander verbinden. So entstehen erste kleine Choreographien. Der Lernende übt sich in Ausführung und Qualität und freut sich über seinen Fortschritt.

### 3. Anspruchsvollere Elemente und Orientierung im Raum (Zusammenhängender Text)

Neben den reichhaltigen Elementen und den unterschiedlichsten Rhythmen fordert die Orientierung im Raum den Schüler in zunehmendem Masse. Diese Herausforderung wird vom besser geübten Schüler begrüsst. Wie in der Sprache gelingt es ihm durch Übung, sich frei auszudrücken.

### 4. Spielerischer Umgang mit der Methode (Freies Sprechen/reicher Wortschatz)

Der Schüler kennt einen Grossteil der Elemente in all ihren Facetten und kann sie spielerisch und leicht aneinander reihen. Sein Orientierungssinn ist ausgeprägt, er findet zu jedem Rhythmus die passenden Elemente.

### 5. Persönlicher Ausdruck (Poesie)

Der längst fortgeschrittene Schüler ist eins mit dieser Körpersprache. Seine ganze Persönlichkeit sowie die Freude am Tanzen bringt er in die Bewegung ein. Sein technisches Können lässt alles leicht und doch kraftvoll erscheinen. Diese Einheit von Körper, Geist und Seele strahlt eine Harmonie aus, die den Zuschauer begeistert und ihn im Innersten zu berühren vermag.

## EINST UND HEUTE

### VON DER IDEE ZUR UNTERRICHTSMETHODE

**1973–1987:**Fränzi Schwarz erprobte die Idee der **Jazzgymnastik** von Monica Beckman mit Teilnehmerinnen aus allen Verbänden und Regionen der Schweiz, sogar aus Japan kamen Schüler, Trainer und Lehrer angereist.

Sie entdeckte die Eigenart der **Jazzgymnastik** und ihrer Unterrichtsweise und wie wirkungsvoll das Prinzip von Lehren und Lernen ist. Die Teilnehmer zeigen ihr unbewusst, was in ihrer Unterrichtsmethode funktioniert und was nicht, als ein steter Austausch, dessen Ergebnisse in die nächste Lektion oder den nächsten Kurs einfließen.

### 1988 - DIE SCHULUNG BEGINNT

1988: Gründung der Schule für **Jazzgymnastik** in eigenen Räumlichkeiten. Sie bieten die Möglichkeit, vermehrt und vertieft zu unterrichten, eine Bewegungslehre zu formen und eine Methodik zu entwickeln, welche die Ausbildung von Lehrerinnen ermöglicht.

### EFFIZIENTES LEHREN UND LERNEN WIRD ZUM FÜHRUNGSPRINZIP

Aus Schülerinnen werden Lehrerinnen oder gar Ausbilderinnen. Die Lehrmethode wird erwachsen. Durch die zusätzliche Integration von andern gesundheitsfördernden Methoden ist **Jazzgymnastik** heute die allumfassend ganzheitliche und rhythmische Bewegungsschulung.

### WEITERENTWICKLUNG DER SCHULUNG

Erfahrungen zeigen, dass die Bewusstheit der eigenen Persönlichkeit die Türen zu einem besseren Leben öffnet. Ein Schlüssel zu dieser Bewusstheit ist zwanglose, jedoch geführte **Kommunikation**. Die Schulung der Persönlichkeit wird durch die beiden Lehrmethoden **Jazzgymnastik** und **Kommunikation** unterstützt.

### 2008 — 20 JAHRE SPÄTER

Schüler- und Lehrerinnen tanzen, führen durch verschiedene Formen in diversen Rhythmen und zeigen wie faszinierend, spontan und dynamisch die **Jazzgymnastik** nach Fränzi Schwarz ist.

### DANKESCHÖN

Allen, die in irgendeiner Weise zur Entwicklung, dem Wachstum der Schule und meiner Persönlichkeit beigetragen haben, danke ich von ganzem Herzen. *Fränzi Schwarz*

## WISSENSWERTES IN KÜRZE

### UNTERRICHT

In verschiedenen Gruppen und Regionen durch ausgebildete **Jazzgymnastik**-Lehrerinnen. Zurzeit in: Seengen, Remetschwil, Brunegg, Fislisbach, Wohlenschwil, Wohlen, Birr, Böbikon, Rütihof, Rudolfstetten, Bassersdorf ZH, Freienstein ZH, Münchenbuchsee BE, Schönbühl BE.

### PROBELEKTION

In einer kostenlosen und unverbindlichen Probelektion können Sie sich selber ein Bild darüber machen und persönlich überprüfen, ob Sie sich, wie schon Hunderte Frauen vor Ihnen, ebenfalls von der Begeisterung und der Dynamik dieser Bewegungsmethode angesprochen fühlen. Für Männer ist **Jazzgymnastik** ebenso geeignet. Melden Sie sich an und tanzen Sie eine Lektion mit uns.

### INFORMATIONEN

Auf unserer Internetseite [www.jazzgymnastikschule.ch](http://www.jazzgymnastikschule.ch) finden Sie den aktuellen Stundenplan sowie interessante Video-clips.



Schule für  
**JAZZGYMNASTIK + KOMMUNIKATION**  
Adresse: Rebenweg 2, 5707 Seengen  
Telefon: 062-777.33.22  
Email: [info@jazzgymnastikschule.ch](mailto:info@jazzgymnastikschule.ch)



Patricia Gerwer und Fränzi Schwarz