

Neuer Input bei den Co-Dancer's

“Step out of the comfort zone“! Diesen aussagekräftigen Leitsatz von Nicole Cavagn nahmen sich die Co-Dancer's zum Anlass und liessen sich bei einem fünf-stündigen Dance-Workshop letzten Sonntag in der Turnhalle der Bildungsstätte Sommeri neu inspirieren und herausfordern.

Doch wer ist eigentlich NiCa? Internationale Toppresenterin mit langjähriger Bühnenerfahrung, ehemalige SAFS Ausbilderin für Group Fitness und Dance sowie Coach für Persönlichkeitsentwicklung... das sind nur einige wenige Schlagworte, die das unglaubliche Repertoire, die Kreativität, die Leidenschaft und das Fachwissen von NiCa erahnen lassen.

„step out of the comfort zone“ and “express yourself”

Bereits zum vierten Mal reiste NiCa von Rapperswil zu uns in die Ostschweiz, um uns professionell zu coachen und um aufzuzeigen, wie wir selbst über uns hinauswachsen können. Der Workshop war energiegeladen und motivierte uns, aus der eigenen Komfortzone hinauszutreten und die Grenzen zu überschreiten und zu erweitern. Wir machten es uns zum Ziel des Workshops neue, kreative Inputs zu bekommen und Bewegungsabläufe einzuüben. Wilde und kraftvolle Moves wurden mit weichen und fließenden Bewegungen kombiniert und perfektioniert. Mit NiCa's Hilfe konnten wir gezielt an unseren individuellen Stärken und Potentialen arbeiten und den tänzerischen Ausdruck verfeinern. Jedem ist klar, dass man nie ausgelernt hat und so konnten alle Co-Dancer's viel profitieren, nicht nur unsere neuen Mitglieder, auch jene, die schon seit dem Beginn von Co-Dance 1995 dabei sind. Jeder einfach auf seine ganz persönliche Art und Weise.

Die Sicht eines Coachs

Wie sieht überhaupt das Ziel eines solchen Workshops aus Sicht eines Coachs aus? Das wollten wir von NiCa wissen und bekamen zur Antwort: „Da gibt es diesen magischen Moment... wenn meine Teilnehmer ganz in ihrem Element sind, wenn ihre Körper harmonisch mit der Musik eins werden... dann gucke ich in ihre Gesichter, und sehe Lebensfreude und Lust am Moven und weiss, dass das Ziel erreicht wurde“. Natürlich interessierte uns auch, welche Stärken NiCa in unserer Showtanzgruppe „Co-Dancer's“ sieht. Da konnte sie ohne langes Zögern sagen, dass sie total fasziniert ist vom starken Gruppenzusammenhalt und der positiven Stimmung in der Truppe.

Fazit

Es war ein aufregender und lehrreicher, wenn auch anstrengender Tag mit vielen neuen Inputs, der uns Grenzen durchbrechen liess und inspirierte. Auch die Trainerin und Präsidentin Conny Bühler ist begeistert: “Es ist gut, wenn uns eine aussenstehende Person auf unsere Stärken hinweist. Das motiviert uns enorm und gibt uns Elan, auch an unseren Defiziten zu arbeiten. Choreographien entwickeln sich auch weiter. Die Co-Dancer's zeigen jedes Jahr eine neue Show und so ist neuer Input zentral”.

Mit dem neu gewonnenen Know-how starten die Co-Dancer's energiegeladen und mit vielen Ideen ins neue Jahr und machen sich an die Ausarbeitung der neuen Show, welche erstmals am Co-Dance Matinée im Frühjahr 2009 zu sehen sein wird.