

to be in motion

ganzheitlich bewegt

TANZ ALS AUSDRUCK - KÖRPERWEISHEIT

Tanz als Ausdruck – **KÖRPERWEISHEIT**, ist eine Erweiterung des Kurses Tanz als Ausdruck.

Wir beginnen im Liegen, indem dein Körper Spannung und Schwerkraft abgeben kann und Zeit zum Ankommen und loslassen in der Stille erhält. Er kann einfach sein, so wie er gerade ist. Du wirst angeleitet, ihn bewusst wahrzunehmen, wobei die Schwerpunkte unserer Aufmerksamkeit variieren.

Unsere Körperweisheit anerkennen wir als höchste Intelligenz und lassen uns von ihr führen. Du erspürst, was dein Körper braucht und lässt ihn langsam in Bewegung kommen.

Ob du tänzerische Erfahrung mitbringst oder keine, spielt keine Rolle. Beides ist willkommen. Du lässt dich von deiner Körperweisheit in deinen Tanz führen. Musik begleitet dich nun.

Wir tanzen unsere Körperweisheiten. Die Dynamik der entstehenden Tänze wird gemeinsam ausgebaut.

Unser Tanz endet mit einem angeleiteten zur Ruhe kommen. Dies kann u.a. Dehnungen oder abrundende Bewegungen wieder am Boden enthalten. Ein kurzer gemeinsamer verbaler Austausch, basierend auf der Essenz deiner getanzten Erfahrung, bildet den Abschluss.

Daten: Mai – Juli 2019:

10.05., 24.05., 07.06., 14.06., 05.07., 19.07. jeweils von 10.15 – 11.30

Kurskosten: CHF 180.00 (6x)

Anmeldung bis 30.04.19 per Email.

Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung.

Kurskosten zahlbar bis vor Kursbeginn. Kurskosten können nicht rückerstattet werden.

Ort: YogaCircle, Asylstrasse 112, 8032 Zürich

Informationen:

Alexandra Gysel

ED Kunsttherapeutin Fachrichtung Tanz- und Bewegungstherapie/Lehrtherapeutin OdA Artecurea

Somatic Experiencing Practitioner ®

www.tobemotion.ch, info@tobemotion.ch