

intuitive dance

*Building support
Discovering the body*

*First Dimension:
Support and Inner Space
Halt und innerer Raum*

Mit *intuitive dance Building support – Discovering the body* wirst du in das Prinzip der experimentellen Bewegungskoordination eingeführt. Du beginnst mit den Bewegungen, die dir bereits geläufig und bekannt sind. Von dort aus bekommst du Inputs, diese Bewegungen mit neuen und ungeahnten Möglichkeiten zu ergänzen und zu bereichern. Deine Bewegungsmöglichkeiten werden reicher, denn Blockaden schmelzen und dein Bewegungsrepertoire erweitert sich. Du lebst dich dadurch in deinen natürlichen Bewegungsfluss hinein, dort entstehen Assoziationen, Erinnerungen, Fantasien/innere Bilder und Visionen. Dein Tanz wird erlebte Bewegung und entwickelt sich von dort aus immer weiter, lustvoll, leicht, berührend, staunend, bereichernd...

First Dimension: Support and Inner Space - Halt und innere Raum

Durch den Halt der Erde, kannst du dich entspannen, dadurch werden deine inneren Körperräume geöffnet. Du lässt dich zugleich auf der Erde und in deinen inneren Räume nieder. Du merkst, wie du damit in die Fülle und ins Fliesen gleichzeitig kommst. Die Erlebenszeit, die du dir gibst führt dich tiefer hinein, du begegnest dort deinen inneren Bildern, Assoziationen, Stimmungen, dein Tanz entsteht daraus von selber, leicht, sinnlich, erfüllt. vom Boden getragen – und voller Vertrauen.

Termin

Sonntag 30. März 2019

10.00 bis 16.00 Uhr (mit kurzer Mittagspause)

Kosten

CHF 150.- (Alle 3 Dimensionen CHF 380.-)

Anmeldung

bis 4 Tage vor Beginn des Workshops



Brigitte Züger, Tänzerin, Integrative Tanztherapeutin, Bewegungslehrerin

www.zoe-tanz.ch info@zoe-tanz.ch 061 381 70 68