

*Second Dimension:
Power and Grace
Kraft und Würde*

intuitive dance

*Building support
Discovering the body*

zoe tanz
intuitive dance

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 weiter, lustvoll, leicht, berührend, staunend, bereichernd...

Second Dimension: Power and Grace - Kraft und Würde

Eine kurze Einführung in die erste Dimension *Halt und innere Räume* bereitet dich auf die zweite Dimension vor. Mit Anleitung erkundest du deine Kraft, wobei damit das ganze Spektrum von zart bis kraftvoll gemeint ist. Du erlebst deine Kraft-Vorzüge jeden Moment und hast die Freiheit, sie zu tanzen. In einem zweiten Schritt hast du durch Anleitung die Möglichkeit, deine Kraft so zu führen, dass du erkennst, wann sie würdevoll ist. Wir beschäftigen uns also mit dem, WIE der Kraft, damit sie würdevoll wird und damit du deine würdevolle Vitalität entdeckst und ihre Schönheit im Tanz geniessen kannst.

Termin

Samstag 13. April 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