

# *intuitive dance*

*Building support*

*Discovering the body*



*Third Dimension:*

*Space and Connection*

*Raum und Verbindung*

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...

### **Third Dimension: Space and Connection - Raum und Verbindung**

Eine kurze Einführung in die erste Dimension *Halt und innere Räume* und in die zweite Dimension *Kraft und Würde* bereiten dich auf die dritte Dimension vor. Wie fühlt es sich an, wenn du mit deinem Halt und Deiner Würde Raum einnimmst? Wie reagierst du, wenn du erkennst, wieviel deinen Freiraum du zur Verfügung hast und wie fühlt sich dein Körper dabei an? Die Ausdehnung deiner Wahrnehmung nach Aussen, lassen dich erkennen, dass du dich mit der gegenwärtigen oder imaginativen Umwelt verbunden hast und du entscheidest, wie dein Tanz in den Umraum hinein sein soll. Was gibt es schöneres, als Teil des ganzen zu sein, sich damit spielerisch in Verbindung zu setzen und sich überraschen lassen, was die Reaktion aus dem Umraum ist?

#### **Termin**

Samstag 29. Juni 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](http://www.zoe-tanz.ch) [info@zoe-tanz.ch](mailto:info@zoe-tanz.ch) 061 381 70 68