

INTUITIVEDANCE

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

*Building Support
Discovering the Body*

zoe tanz
intuitive dan

Mit *intuitive dance Building Support - Discovering the Body* wirst du in die experimentelle Bewegungserkundung eingeführt. Im Workshop bekommst Du Inputs, deine individuelle Bewegung zu ergänzen, zu vertiefen und zu erweitern. Du wirst dich dabei mit deiner dir innewohnenden Bewegungsintelligenz, deiner Intuition, verbinden. Deine Bewegung werden spielerischer und dein Bewegungsreichtum und -Repertoire reicher, denn deine Blockaden weichen der leichten und fliessenden Bewegung, deine Kraft wird zu deiner Lust und deine Sanftheit zu Behaglichkeit. Von alleine und intuitiv aus deinem Bewegungserleben tauchen Bilder und Assoziationen auf. Deine Emotionen bekommen durch deinen Bewegungsfluss Aussagekraft, es ist dein authentischer Tanz-Ausdruck, eine Art (ruhige) Ekstase, lustvoll, leicht, berührend, erstaunend, bereichernd.

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

Durch den Halt der Erde kannst du dich entspannen, dadurch weiten sich deine inneren Körperräume. Du lässt dich zugleich auf der Erde und in deinen inneren Räumen nieder. Du erlebst deinen Bewegungsfluss und deine innere Fülle. Die Zeit die du dir gibst deine Bewegung zuzulassen und mit ihr zu experimentieren, führt dich tief in dein Körpererleben hinein, du begegnest dort deinen inneren Bildern, Assoziationen, Stimmungen. Dein Tanz entsteht daraus von selber, von der Erde getragen, fliessend, leicht, sinnlich und erfüllt.

Termin: Sonntag 2. Februar 2020, 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 via www.zoe-tanz.ch ->
intuitive dance oder www.zoe-tanz.ch -> Kurse



Brigitte Züger, Tänzerin, Bewegungslehrerin, Integr. Tanz- und Bewegungstherapeutin, Kunsttherapeutin (ED)
www.zoe-tanz.ch info@zoe-tanz.ch, Tel: 061 381 70 68