

INTUITIVE DANCE

*Second Dimension:
Power and Grace
Kraft und Würde*

*Building Support
Discovering the Body*

zoe tanz
intuitive dance

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.

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, Kraft und Würde, vor.

Unter Anleitung, gestützt vom Boden und seinen Widerstand nutzend, erkundest Du deine Kraft im gesamten Spektrum von zart bis kraftvoll. Schon bald erlebst du deine Lust an der Kraft und den Rhythmen, die dabei entstehen. Das Spiel mit ihnen ist der Beginn, deinen Tanz zu gestalten. Dabei begegnest du u.a. auch deiner Willensstärke. Du erlebst in deiner vollen Bewusstheit, dass du die Kraft gestalten und regulieren kannst, sodass sie sie würdevoll wird: Sie ist die erhabene Schönheit deines Tanzes!

- Termin:** Sonntag 15. März 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