

INTUITIVE DANCE

*Building Support
Discovering the Body*

*Third Dimension:
Space and Connection
Raum und Verbindung*

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.

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 reagierst du, wenn du erkennst, wie frei und der Raum rund um dich herum ist? Wie erlebst du die Ausdehnung deiner Wahrnehmung und die Bewegung in diesen Freiraum hinein? Was ist deine Resonanz davon und wie wirst du inspiriert, wenn dir tanzend in diesem freien Raum etwas begegnet? Es begegnen dir dort viele Inspirationen und du entscheidest, welche du wählst, damit dein Tanz inspiriert spielerisch und anregend bleibt. Die Ausdehnung deiner Wahrnehmung und deines Tanzes nach Aussen lassen dich erleben, wie wohltuend es ist, Raum zu geniessen. Es ist deine Würde, diesen Raum zu nützen.



| | |
|-------------------|---|
| Termin: | Sonntag, 24. Mai 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