

„TANZ DICH“

Im Mittelpunkt steht Ihre Freude an der tänzerischen Bewegungsvielfalt und Ihr persönliches Erleben von Vitalität und Dynamik.

Nicht nur Ihr Körperbewusstsein, auch Ihre Gedanken und Gefühle kommen dabei in Bewegung!

Es geht NICHT um Perfektion, Können und Leistung, sondern vielmehr um das Entdecken des persönlichen Bewegungsvokabulars, das Vertrauen in die eigenen körperlichen Fähigkeiten, das Wahrnehmen der Körpersprache und Rhythmik, das Ausleben des eigenen Bewegungsraumes, das Miteinander tanzen und die Förderung einer gemeinsamen Tanzszenerie!

Inhalte:

Tag I:

- Vorstellungsrunde
- Abstimmen der individuellen Beweggründe, Anregungen, Wünsche
- Aufwärmen mit Musik und Tanzelementen
- Fokus: eigene Körperhaltung und Körperspannung
- Tanzimprovisation & Loslassen des Alltages
- Dehnung, End-Entspannung

Tag II:

- Aufwärmen mit Musik und Tanzelementen
- Kennenlernen von verschiedenen Tanzstilen: Ballett, Jazztanz, Modern Dance, Hip Hop
- Fokus: Welcher Tanzstil, welche Bewegungsform gefällt mir? Wo kann ich mich gut wahrnehmen? Wo kann ich gut loslassen?
- Gemeinsame Choreographie erarbeiten
- Dehnung, Cool down
- Abschluss: Reflexion, offene Fragen, Problemstellungen, Anregungen

Zeit & Kosten:

Freitag: 16:00 – 19:00 Uhr

Samstag: 11:00 – 14:00 Uhr

100,- pro Person

Als Physiotherapeutin, Tanztherapeutin und Pilates Trainerin ist es mir eine große Freude, Ihnen diese schöne Bewegungsform näher zu bringen und für Sie eine Methode aufzuzeigen, um Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden zu steigern, einen Ausgleich zum Alltag zu schaffen und Ihnen persönlich etwas Gutes zu tun!