

24F-3131 Dance of Life - der Tanz des Lebens - Alexandertechnik -

Beginn	Samstag, 25.05.2024, 10:00 - 17:00 Uhr
Kursgebühr	47,00 €
Dauer	1 Tag
Kursleitung	Agnes Erkens
Kursort	vhs Meditationsraum, Westpromenade 9, 52525 Heinsberg

Körper, Atem, Bewegung und Tanz - ein intelligentes Zusammenspiel, das uns den Zugang zu uns selbst und einer freien und natürlichen Beweglichkeit ermöglicht. Körper, Atem, Bewegung und Tanz bedeutet, sein tiefstes inneres Empfinden frei auszudrücken. Körper, Atem, Bewegung und Tanz beginnt an der Basis und dabei spielt die Körperwahrnehmung eine entscheidende Rolle. Die "Alexandertechnik" eine Methode für Körperbewusstsein, hilft uns die Lebendigkeit und unsere natürlichen Körperausrichtung wieder zu finden. Wir entdecken unsere ureigensten und die naturgegebenen äußeren Ressourcen, die uns darin unterstützen, unseren Körper besser wahrzunehmen. Dadurch wird der natürliche Impuls in uns freigesetzt, Beweglichkeit, freigewordene Kraft und Lebensfreude in freier Bewegungen tänzerisch ausdrücken zu wollen. Tanzen ist eine Sprache der Seele, die zum Ausdruck bringt, das, was uns gerade in unserem Leben berührt und uns fühlen lässt, in Bewegung zu bringen.

Bitte mitbringen; 2 große Wohlfühldecken, eine kleine Kopfunterlage, warme, bequeme, rutschfeste Socken (Stoppersocken), leichte und bequeme Sportkleidung für Bewegung und Tanz, warme Kleidung für die Entspannungssequenzen ("Zwiebel-Look"), wenn vorhanden: Gymnastikmatte.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.05.2024	10:00 - 17:00 Uhr	vhs-Gebäude Meditationsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)