

„Freier Tanz und Ausdrucksbewegung“

TanzWorkshop für Studentinnen zum Sommersemester, zur Prüfungsvorbereitung, zum Durchhalten und für andere kopflastige und stressende Zeiten.



In Zeiten von Herausforderungen und fokussierter Anstrengung stellt sich unser Körper natürlicherweise auf einen Durchhaltedmodus ein. Oft dauert dieser Zustand länger als unsere Ressourcen es erlauben und es gelingt uns nur schwer wieder umzuschalten. Auch müssen wir in diesen Zeit vorgegebene Ziele erreichen und äußeren Ansprüchen genügen. Leider geht dabei oft der innere Kontakt zu uns selbst und zu unserer Vitalität verloren. Dies mag in bestimmten Phasen notwendig sein, es ist jedoch wichtig, immer wieder an sein eigenes Selbst anzuknüpfen, um nicht auf Dauer nur zu funktionieren und sich zu verausgaben.

Mit dem Tanz- und Bewegungsworkshop möchte ich Sie einladen, diesen fühlenden Kontakt zu sich selbst und seinen eigenen Ressourcen immer wieder neu zu entdecken und aufzufrischen.

Denn unmittelbarer als die Sprache drückt die Körperbewegung unsere Empfindungen und Gemütsbewegungen aus. Jeder authentische Ausdruck wiederum beleuchtet unsere innere Erlebniswelt und ermöglicht Klarheit und Offenheit gegenüber uns selbst und anderen. Bewusster Atem, Bewegung und freier tänzerischer Ausdruck sollen zu einem tiefen ganzheitlichen Verständnis des Körpers und seiner Signale einladen und unseren ursprünglichen Spaß und unsere Freude an Tanz, Bewegung und Lebendigkeit wieder beleben.

Termine: 5.11.19 19.11.19 3.12.19 14.1.20
Teilnahme auch an einzelnen Terminen möglich!

Zeit: 19 – 21 Uhr

Ort: „Alte Zigarrenfabrik“ Bahnhofstraße 2 F 37213 Witzenhausen

Kosten: 10€ pro Abend

Anmeldung erforderlich

Bei: Sylvia Heß info@sylviahess.de oder 05542 911315 www.sylviahess.de