

## **TANZ – IMPROVISATION – BALANCE – ART**

Eine Spielart des Tanzes ist die Improvisation, die sich auf der Basis der Bewegungsarbeit entwickelt und spielerisch in eigene Tanzformen aufgeht. Tanzimprovisation ermöglicht es uns bewusster unseren Körper zu spüren und vielfältige Bewegungsmöglichkeiten zu erforschen. Ganz im Augenblick zu sein und unseren Körper zu spüren ermöglicht uns zu improvisieren und uns kreativen Ausdruck zu verleihen. Wir werden auch mit Themen wie z. B. die vier Elemente Feuer, Wasser, Luft und Erde arbeiten oder Gedichte und Bilder als Quelle der Inspiration benutzen, um in Verbindung mit der eigenen Kraft und Lebendigkeit zu kommen.

- Was können uns die Dinge und Symbole mit ihren Eigenschaften geben, wozu regen sie uns an?
- Was haben sie mit unserem Leben zu tun?
- Wie kann ich über Tanz meiner Lebendigkeit mehr Ausdruck verleihen?
- Wie kann ich mit mir und den Anderen im Tanz in einen kreativen, intuitiven und lebendigen Kontakt kommen?
- Wie kann ich mir erlauben mit mir selber durch Bewegung und im Tanz meinen Gefühlen und meinem Herzen zu folgen?

All diesen Fragen werden wir uns auf spielerische und neugieriger Art und Weise annähern, so dass jeder neue Seiten in sich entdecken oder zulassen kann. Ich freue mich darauf mit Euch/Dir bewegend und tanzend auf Entdeckungsreise zu gehen...

**Termine: 05.03. und 04.06.2016** ·  
jeweils 14:00 – 17:00 Uhr

**Kosten:** je Termin 40,- Euro

**Kursleitung:** Christiane Wedekind, Feldenkrais-Lehrerin, Tanz- und Bewegungstherapeutin

**Anmeldung:** schriftlich mit Formular unter [www.feldenkrais-wedekind.de](http://www.feldenkrais-wedekind.de) oder telefonisch das aktuelle Programm anfordern 0231/ 917 35 40 oder Handy 0176 568 339 86