



wellensingen

Tanz OHNE K[®]ampf

Allein bin ich ALL-EIN(s)

Intuitiver Ausdruckstanz

TANZE DICH	frei -sanft oder wild - ohne Angst vor Bewertung.
ENTSPANNE DICH	in deinen Körper und seinen Ausdruck hinein.
SPÜRE DICH	ohne den Anspruch, etwas verändern zu müssen.

Wir bewegen uns in bestimmten Mustern – und sind dabei noch in verschiedenen Rollen fixiert – im/in der Sich-Bewegenden/Tanzenden, im/in der Sich-selbst-Beobachtenden, im/in der Von-außen-Beobachteten...

Mit der Zeit verlernen wir, dass wir am meisten wachsen, wenn wir das ausdrücken, was in uns lebendig ist – statt dessen bewegen wir uns in unseren Konditionierungen, weil wir gewohnt sind, jemandem zu entsprechen (Eltern/Lehrern/Freunden/Kollegen).

Intuitiver Ausdruckstanz ist ein Weg zurück zum Ausdruck der momentanen Befindlichkeit – ohne Zensur, ohne Bewertung, ohne Ziel, ohne Leistung – die völlig frei fließen darf.

Infos | Termine | Anmeldung: Karin Juchem | 0680 245 82 63!

Ausgleich:	Einzel	€ 75,-
	Paare	€ 90,-
	Gruppe	€ 25,- p.P. (4-6 Personen)
		€ 20,- p.P. (7-10 Personen)

