



In dieser Kurs-Reihe wird eine **vertrauensvolle Atmosphäre** in der Gruppe geschaffen, um dann mit **Achtsamkeit** den eigenen Körper zu **erspüren** und zu **erfahren**.

Ein wichtiger Bestandteil wird auch sein, die **Freude und Lebendigkeit** in der Bewegung und im Tanz **aufzunehmen** und **wirken** zu lassen.

8 Kurseinheiten

- ∂ Anfang und Kennenlernen
- ∂ Vom ICH zum DU und WIR
- ∂ Präsenz - Wirkung - Ausstrahlung
- ∂ Meine Kraftquellen entdecken
- ∂ Eine körperliche Annäherung zum Thema Zeit
- ∂ Im gemeinsamen Rhythmus den eigenen Impulsen folgen
- ∂ Meiner Identität auf der Spur
- ∂ Ausklang und Ernte

Ziele der Kursreihe

- ∂ Freude an der Bewegung, dem Tanz und der Gemeinschaft erleben
- ∂ Stärkung von Selbstwertempfinden und Selbstwirksamkeit durch Anknüpfung an Ressourcen
- ∂ Förderung der Körperwahrnehmung und Erweiterung des Bewegungsrepertoires

Methoden

- ∂ Bewegungs- und Körperwahrnehmungsübungen zu verschiedenen Musikstücken
- ∂ Tanzimprovisationen und angeleitete Tänze (einfache Kreistänze)
- ∂ Einsatz von Materialien (Tücher, Filzbänder, Stöcke, usw.)

Kursort

∂ Linz-Dornach: Johann-Wilhelm-Kleinstraße 36, Praxis R.
Rabenstein

Termine

∂ Freitag, 10 - 11.30 Uhr, Beginn: 7. Juni 2019

Preis

∂ 180,- €

Anmeldung

∂ irmtraud@truttenberger.at

∂ 0664/2534790