



FASZIEN.imTANZ - Fokus-Workshop: ***Eine Entdeckungsreise zu basalen Bewegungsreflexe***

6./7. November 2021, Sa, 10:00 – 20:00 / So, 10:00 - 16:00 (jew. 1 Stunde Mittagspause)

Praxis Physiologisch, Paracelsusstraße 4/2, Salzburg

Basale Bewegungsreflexe steuern nicht nur unsere Bewegungsentwicklung als Baby und Kleinkind bis hin zum Stand und Gang. Sie stehen uns auch heute noch zur Verfügung. Ist und bleiben die Aktivierungsketten durchlässig, führt uns das zu einer natürlichen Aufrichtung und einem freien Bewegungsfluss. Erstaunlicher Weise verlaufen diese Aktivierungsketten der basalen Bewegungsreflexe entlang funktionaler Faszienstrukturen.

Forschend, bewegend, lauschend und tanzend begeben wir uns auf eine spannende Entdeckungsreise.

Grundsätzliche Inhalte und Elemente:

- Einblick in Struktur und Eigenschaften der Faszien
- Übungen zur körperlichen Tiefenwahrnehmung
- Elemente aus der Eutonie, der Dispokinesis und der Echopunkt-Methode EP+®
- Reflexion und Verbalisierung der eigenen Körperwahrnehmung
- Integrierendes Bewegen und freies Tanzen
- Erleben und Erfassen der faszialen Struktur als gesamten Komplex – im Tanz

Vorkenntnisse im Tanz sind nicht notwendig!

Bitte bequeme und leichte Trainings- bzw. Tanzkleidung, keine Schuhe, rutschfeste Socken, Decke und Matte mitbringen.

Preis: 165.- / Frühbucher bis 10.9.2021: 126.-

Leitung: Elisabeth L. Weninger, Bewegungs- und Tanzpädagogin,
Ortho-Bionomy-Practitionerin

Anmeldung: www.faszien-im-tanz.com

