



FASZIEN.imTANZ - Themen-Workshop: *Soft fluid Faszien*

6. März 2022 So, 9:00 - 17:00 Uhr

Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast, **Götzis**

Unsere Faszien haben unterschiedlichste Eigenschaften und besitzen die erstaunliche Fähigkeit, ihre Konsistenz zu verändern.

Dieser Workshoptag gibt einen Einblick in die Möglichkeiten des gelförmigen Zustands der Faszien - in ihre Aufgabe als Gleitschicht zwischen Muskeln. Auf der Basis von einigen Hintergrundinformationen über die Faszien begeben wir uns in einen wahrnehmenden Forschungsprozess in Bewegung und Tanz.

Wir nutzen dabei der Qualitäten der Faszien um diese als Prinzipien unserer Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken. Erlebe die Bewegungsqualität des "soft Fluidum" im Tanz!

Inhalte und Elemente:

- Einblick in Struktur und Eigenschaften der Faszien
- Übungen zur körperlichen Tiefenwahrnehmung und Berührung und Bewegung
- Integrierendes Bewegen und freies Tanzen
- Erleben und Erfassen der faszialen Struktur als gesamten Komplex – im Tanz

Soft fluid - dem Fluss des Lebens folgend

Vorkenntnisse im Tanz sind nicht notwendig! Der Besuch des Basis-Workshops oder eines Einführungstages ist von Vorteil, aber nicht notwendige Voraussetzung.

Bitte bequeme und leichte Trainingskleidung, keine Schuhe, rutschfeste Socken, Decke mitbringen.

Preis: 75.-

Anmeldung: Bildungshaus St. Arbogast
Montfortstraße 88, 6840 Götzis
T 05523-62501
H www.arbogast.at

