



## **FASZIEN.imTANZ** - Themen-Workshop: *Soft fluid Faszien – tanzend im Flow*

**27./28. Oktober 2023** Fr, 13:30 bis Sa, 18:00 Uhr

Bildungshaus Schloss Puchberg, **Puchberg bei Wels**

Was haben Faszien und FLOW gemeinsam?

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

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

Wir nutzen dabei die Qualitäten der Faszien um diese als Prinzipien unserer Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken. Erlebe die Bewegungsqualität des "soft Fluidum" im Tasten und ruhigen Hineinspüren ins Gewebe, in die körperliche Tiefe, erfahre den FLOW in Bewegung und 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.

Organisation: Christine Tröbinger

Preis: voraussichtlich 185.-

Anmeldung: Bildungshaus Schloss Puchberg  
Puchberg 1, 4600 Wels  
T 07242-74537  
H [www.schlosspuchberg.at](http://www.schlosspuchberg.at)

