

FiTheater

FASZIEN.imTANZ® in Spiel & Gestaltung

25. / 26. November 2023, Sa, 14:00-17:45 / 19:30-21:15, So, (7:45-8:45) / 9:30-12.30

Bildungshaus St. Georg, Bad Traunstein

Ganz neue Wege möchte ich an diesem Wochenende beschreiten. Ausgehend von einer forschenden Körperarbeit wird unser spielerischer Prozess fließend in eine kleine Gestaltung münden.

FASZIEN.imTANZ nutzt die Eigenschaften und Funktionen der Faszien, um Körperwahrnehmung zu vertiefen und Bewegungsqualität zu differenzieren und zu verfeinern. Im Besonderen werden wir uns den Bewegungsqualitäten der Fließens, Schmelzens und im Kontrast dazu der Elastizität, Spannkraft und der Kraftübertragung widmen. Diese konträren Qualitäten werden zur Grundlage unserer Spiele und Gestaltungssequenzen. Natürlich bekommt auch die Qualität der Stille wieder ihren besonderen Raum. Wohltuende Körperübungen und das lauschende Öffnen der Sinne bereiten den Weg zur inneren Einkehr als Einleitung zur Winterzeit.

Inhalte und Elemente, die uns durch dieses Wochenende begleiten:

- Übungen zur körperlichen Tiefenwahrnehmung und achtsamen Entspannung
- Energetische Übungen aus der Kinesiologie und dem Qi Gong (am Morgen)
- Präsenz-Meditation über die Sinne in Bewegung und Tanz
- Begegnung mit den Eigenschaften der Faszien
- freies Tanzen, Spiele, Gestaltungs-Sequenzen

Achtsam und präsent im Fluss zu sein = Hingabe ans Leben.

Anmeldung: www.faszien-im-tanz.com

Preis: € 140,00 // Frühbucher bis 25.8.23: € 120,00

Ort: Bildungshaus St. Georg
St. Georg-Straße 2, 3632 Bad Traunstein
NÖ
H www.georghaus.at

