

Tanztherapeutische Selbsterfahrung für Frauen



Die "Reise zum Ich" ist ein ganzheitliches Tanzkonzept. Es geht dabei nicht darum, professionell zu tanzen, sondern den Körper so zu bewegen, wie er sich bewegen will – ohne technische Vorschriften! In wertschätzender und wohlwollender Atmosphäre lade ich Sie ein, die befreiende und heilsame Wirkung der Tanztherapie in der Gemeinschaft zu erleben.

Dabei werden wir auf unserer Reise unter anderem folgende Inhalte mitnehmen :

- sich und anderen im Tanz begegnen
- achtsame Körperreisen
- Experimente mit unterschiedlichen Bewegungsformen
- den eigenen Raum einnehmen und Begegnungsräume schaffen
- eigene Bedürfnisse erkennen und zum Ausdruck bringen
- die eigene Weiblichkeit entdecken und verkörpern
- eigene Grenzen wahrnehmen, ausdrücken, überwinden
- Atmen, Achtsamkeit, Entspannung
- Gefühle ausdrücken und erleben
- die eigene Kraft und Energie spüren
- Erweitern des kreativen Potentials mit unterschiedlichen Materialien
- ...es gibt genug Raum für die Themen und Teilnehmer

Bei der Reise zum Ich gibt es kein richtig oder falsch, sondern nur das Erlebnis im Augenblick.

Neugierig?

Dann machen wir uns doch gemeinsam auf den Weg.