

Mensch, geh doch!

- wer geht, steht besser im Leben -

Workshop

10.10./ 7.11./ 5.12.2020

jeweils 14.30 – 18.00 Uhr

€ 30,- /Termin,

€ 75,-/drei Termine

-> bitte anmelden



Ohne ihn können wir nicht. Unseren Körper nutzen wir täglich - meist gedankenlos, oftmals achtlos – immer wieder grenzenlos! Aufmerksamkeit bekommt er meist erst dann, wenn sich Schmerzen oder Funktionsstörungen einstellen.

Bewegungseinschränkungen oder auch ‚Ausgleichsbewegungen‘ sind Folgen mit Langzeitwirkung, die in einen Teufelskreis von Schmerz und Degeneration führen können.

Das muss nicht sein! – Der Workshop möchte aufzeigen, wie durch eine verbesserte Körperwahrnehmung achtsames und harmonisches Bewegen möglich wird.



b.w.

- Sa 10.10.2020: **Füße**; Verbindung zur Erde, flexible Basis
 - Sa 7.11.2020: **Becken**; frei schwingend, entspannt - auf sicherem (Becken-)Boden
 - Sa 5.12.2020: **Schultergürtel**; beweglich, gelöst und frei
Der aufrechte Gang; harmonisch, integriert -
- jeweils 14.30 -18.00 Uhr

Der Workshop wendet sich an alle, die sich in ihrem Körper wohl fühlen wollen, und die bereit sind dafür etwas zu tun.

Anatomische Strukturen (Faszien, Muskeln, Knochen) und funktionelle Zusammenhänge werden theoretisch vermittelt, praktisch erfahren und erprobt. Die Bedeutung von Bewegung im Allgemeinen, Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit sind weitere Themen, ebenso die Anwendung der Inhalte und Übungen im Alltag.

Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl (max. 10) ist die Möglichkeit zur individuellen Betrachtung gegeben.

Bitte bequeme, bewegungsfreundliche Kleidung und eine Decke mitbringen, für die Füße Socken (Stoppersocken).

Leitung:

Gerlinde Tsopatalo

Diplom-Sportlehrerin

Tanzpädagogin (I•TP)



TanzWerk im Labor

89518 Heideheim

Wilhelmstr. 10

treppabwärts,

im Innenhof

Anmeldung:

E-Mail: info@tanzen-tanzwerk.de

Telefon: 07321/3052555 (Anrufbeantworter)