



Von der Lust am Tanzen – im Tanz ist der Mensch wirklich G.F.

Ein Tanzangebot für Frauen, die Ihren Körper in der Bewegung, im Tanz neu erfahren möchten. Wir arbeiten mit der Methode HEILENDE KRÄFTE IM TANZ®.

Wir werden uns in der Gruppe dem freien Bewegungsimpuls hingeben und ganz innen bei uns sein, um aus der Quelle unserer Lebensenergie einen Tanz von innen nach außen entstehen zu lassen. Kippen, Wiegen, Kreisen als ursprünglichen lebendigen Ausdruck des Beckens, des Körpers, Wiederentdecken und in den eigenen Tanz integrieren. Hier geht es nicht um das mühsame Erlernen neuer Methoden, sondern um das bereits in jeder von uns tief verankerte ursprüngliche Bewegungs- und Körperbewusstsein.

Die Tanzform der HKiT® gibt uns die Möglichkeit, Bewegungsmuster zu erforschen, den eigenen Körper kennenzulernen und vor allem: Den Wegen des Körpers liebevoll zu folgen und Vertrauen in uns selbst zu entwickeln. Bewegung im Tanz erlaubt uns emotionale als auch körperliche Erlebnisfähigkeit zu erweitern und lässt die Nähe zu uns selbst und zu den anderen entstehen, ein Gefühl von aufgehoben und getragen sein in der Gruppe, in der Gemeinschaft.

Lust an Bewegung, verbunden mit einfühlsamen Körperwahrnehmungübungen öffnet uns Tore für mächtige Tanzarchetypen, die mit ihrem heilsamen Potential Blockaden und alte Muster auflösen können. Der Tanz mit allen Körperteilen und Körperebenen (Knochen, Muskeln, Faszien...) von Kopf bis Fuß, führt uns in einen großen Bewegungsreichtum und stellt tiefe Heilungsebenen zur Verfügung. Der Tanz, der an keine feste Choreografie gebunden ist, führt uns zur Entdeckung der eigentlichen Persönlichkeit, von der aus die innere Entfaltung und Sicherheit zu wichtigen Orientierungspunkten im Leben werden.

Wir lernen was es heißt, im Tanzen zu wachsen und den alltäglichen Lebenssituationen in Zeiten besonderer Herausforderung sowohl im persönlichen als auch im beruflichen Bereich tänzerisch zu begegnen. Über den Tanz bekommen wir die großen und die kleinen Antworten auf die Fragen, die uns beschäftigen.

Fragen z.B. wie;

- wie fühlt es sich an, mit dem ganzen Körper geerdet zu sein?
- welches Handwerkzeug benötige ich ganz konkret dafür?
- wie geht es, über den Tanz in die eigene Mitte zu kommen?
- welcher Tanz, welche Bewegungen sind von der Mitte heraus möglich?
- wie kann ich erfolgreich meine Körpersprache bewusst einsetzen?
- wie viel Trost und Halt kann mir mein Atem gehen?
- Körper, Geist und Seele, wie lassen sich diese im Tanz, in der Bewegung ausdrücken?
- über welche Bewegungen lassen sich meine Gefühle ordnen?
- wie kann Liebe und menschliche Nähe dauerhaft sein?

1. Halbjahr 2012 Kursdauer (8x) 08.02.2012 - 16.05.2012

Kursort: Hamburg Nienstedten Ch.F.-Hansen Str. 5
Haus Mignon - Institut für ambulante Heilpädagogik und Frühförderung

Kurszeiten: Mittwochs 19.00 -21.15 Uhr

8Termine: 08.02.12 22.02.12 07.02.12 21.03.12 04.04.12 18.04.12
02.05.12 16.05.12

Honorar: 184.00 Euro (23 Euro pro Abend pro Person)

2. Halbjahr 2012 Kursdauer (8X) 22.08.2012- 12.12.2012

Kursort: Hamburg Nienstedten Ch.F.-Hansen Str. 5
Haus Mignon - Institut für ambulante Heilpädagogik und Frühförderung

Kurszeiten: Mittwochs 19.00 – 21.15 Uhr

8Termine: 22.08.12 05.09.12 19.09.12 10.10.12 24.10.12 07.11.12
28.11.12 12.12.12

Honorar: 184.00 Euro (23 Euro pro Abend pro Person)

Anmeldung unter:

Die gesamte Kursgebühr wird am ersten Kurstag bezahlt. Nach Absprache mit mir kann auch individuell, in Raten bezahlt werden. Die Anmeldung ist verbindlich. Interessierte Frauen können auch gerne nach Absprache mit mir einen Schnupperabend buchen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und evt. ein Kissen.

Jede Person nimmt auf eigene Verantwortung teil.

Information und Anmeldung unter:



TANZ & KÖRPERTHERAPIE
HEILENDE KRÄFTE IM TANZ®

Malgorzata Maria Pastian

D 21629 Neu Wulmstorf
Fon 040 – 86691603
pastian@tanz-und-koerpertherapie.de
www.tanz-und-koerpertherapie.de