

# Tanz – Bewegungsentwicklung – Bewegungen entwickeln

Den freien Fluss der Bewegung spüren, das Wechselspiel von Spannung und Entspannung genießen und Spielraum zum Experimentieren schaffen.

Die Stufen und Phasen unserer körperlichen motorischen Entwicklung lassen sich im Tanz beleben, neu erleben und gestalten. Das zelluläre Dasein verleiht uns Präsenz, die weiche Wirbelsäule Geschmeidigkeit und die homologen, homolateralen und kontralateralen Muster im Vier- und Zweifüßler Kraft und Erdung.

Die Workshops sind eine kleine Forschungs- und Bewegungsreise, mit dem Ziel beweglicher zu werden. Vom Boden gut geerdet nach oben in die Aufrichtung nehmen wir uns Zeit, üben uns in Wahrnehmung, Achtsamkeit und Präsenz und erforschen einzelne Körpersysteme. Dabei wechseln sich angeleitete Übungen mit freier spielerischer Improvisation ab.



## Termine 2018

Samstag, 03. März 2018, 10.30 –13.30 Uhr

Samstag, 12. Mai 2018, 10.30 –13.30 Uhr

Termine sind unabhängig und separat buchbar.

Mit

## **Anette Mack, Pädagogin M.A. und Tanzpädagogin**

Studium der Literatur-, Sprach- und Erziehungswissenschaften

Tanzt seit 1990, seit 2000 zeitgenössischen Tanz. Fortbildungen zur integrativen

Tanzpädagogik bei balance, in Tanz der Gegenwart, Body-Mind Centering© bei Wilma Vesseur,

zur integrativen Körperarbeit auf der Basis von Body Mind Centering© bei Regina Biermann

und zu Laban-Bartenieff Bewegungsstudien bei Antja Kennedy.

## **Kosten: 26 Euro pro Termin**

Ort: Yoga in Bewegung, Claudia Suermann, Burgstraßencarré, Burgstr. 61,  
69121 Heidelberg

Anmeldung: [anette.mack@t-online.de](mailto:anette.mack@t-online.de), Tel: 06221-862260