

Körper in Bewegung und im Fluss

Samstag, 15. Dezember, 10.30 – 13.30 Uhr

Die Phasen unserer körperlichen und motorischen Entwicklung lassen sich im Tanz beleben und neu erleben. Das zelluläre Dasein verleiht uns Präsenz, die radiale Symmetrie eines Seesterns Offenheit und Zentrierung, die weiche Wirbelsäule Geschmeidigkeit. Die Flüssigkeiten verleihen dem Körper Flexibilität und Durchlässigkeit, ermöglichen innere und äußere Bewegung.

Der Workshop ist eine kleine Bewegungs- und Tanzreise zum Thema **Flüssigkeiten und Entwicklung im Wasser**. Mein Anliegen ist es, beweglicher zu werden und mit Musik Wohlbefinden zu erleben. Wir nehmen uns Zeit, üben uns in Wahrnehmung, Achtsamkeit und Präsenz. Dabei wechseln sich angeleitete Übungen mit freier spielerischer Improvisation ab.



Anette Mack

Pädagogin M.A. und Tanzpädagogin

Tanzt seit 1990, seit 2000 zeitgenössischen Tanz. Fortbildungen zur integrativen Tanzpädagogik, in Tanz der Gegenwart, Body-Mind Centering© bei Wilma Vesseur, TaiChi (TaiChiZentrum Heidelberg) und Laban-Bartenieff Bewegungsstudien bei EuroLab, Antja Kennedy.

Kosten: 26 Euro

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

Anmeldung: anette.mack@t-online.de,

Tel: 06221-862260