

JourneyDance - auch als Yoga Tanz, Transformativer Tanz oder „Conscious Dance“ bezeichnet - wurde von Toni Bergins in den USA entwickelt und erhält nun auch in Europa Einzug. Es ist ein dynamisches und bewegungsbasiertes Tanzen, das für jeden geeignet ist und strukturierte Bewegungen mit Freestyle Elementen kombiniert. Mal ist die Musik langsam, mal schnell und schweißtreibend, mal tanzt Du ganz für Dich, mal eher wild und extrovertiert. So bekommst du als Tänzerin die Möglichkeit, deinen Geist zu klären, deinen Körper bewusst zu spüren und all das loszulassen, was dir selbst nicht mehr gut tut. Und vor allem: Du hast jede Menge Spaß! 🔥❤️

Durch einfache, angeleitete Bewegungssequenzen spürst Du, wie großartig Dein Körper ist. Du fühlst Dich tief verbunden und geerdet, voller Energie und Lebendigkeit. Während des Tanzens kannst Du an Selbstvertrauen gewinnen und Emotionen freien Lauf lassen.

JourneyDance Workshops

25.11.2018, 16:00 - 17:30 Uhr und

16.12.2018, 10:30 - 12:00 Uhr

Yoga & Bewegung, Burgstr. 61, Heidelberg

Je €15,- pro Person, Anmeldung unter dagmar.schultze@alteshaus.de

Wenn Du das Bedürfnis nach Veränderungen hast, wenn es Dir alles zu viel ist, wenn Du Dich freimachen möchtest von alten Gewohnheiten... wenn Du gesehen werden willst, dazugehören möchtest und Dich einfach gut fühlen magst - komm und tanze mit uns! 💚

