

Yoga und Tanz

Data / Ora

sab., 20.05.2023

dalle ore 09:00

dom., 21.05.2023

alle ore 17:00

Destinatari

Interessierte

Referente

Johanna Huter

Theaterpädagogin, Kulturarbeiterin, Yogalehrerin, Performerin

Katharina Schwärzer

Musik- und Bewegungspädagogin, Performerin und Musikerin, Leiterin diverser Kurse und Fortbildungen im Bereich Rhythmik, Bewegung und Ausdruck

Importo

Quota d'iscrizione: a richiesta

An diesem Wochenende begegnen sich zwei Welten, die vieles eint: Die Arbeit mit dem eigenen Körper, das Präsent-Sein im Hier und Jetzt, die Bewegung, der Fokus... Der Workshop bietet die Möglichkeit, unseren Körper auf verschiedenste Art und Weise in Bewegung zu bringen. Bewegung inspiriert, beruhigt, aktiviert und stärkt unser Selbstbewusstsein. Durch die intensive Auseinandersetzung mit dem Körper von Kopf bis Fuß tauchen wir tief ein, finden Energie, Kraft und Ruhe. Tanz und Yoga zeigen sich dabei in allen Facetten: Jede Bewegung, jeder Stillstand, jede Musik ist Tanz. Yoga bringt die Atmung ins Spiel und lädt die Stille mit ein. Tanz wiederum erlaubt Freiraum und Kreativität. Du begegnest dir selbst und der Gruppe, erfährst eigene Grenzen, Bewegungs- und Denkmuster, um ganz Neues zu (er)finden. Du erlebst Tanz als deine individuelle Sprache und im Yoga deinen persönlichen Flow.