

Tanz und Selbstliebe



Tanzend eine Heimat in sich finden - Die Kraft der Selbstliebe

„Ich möchte gern tanzen, ich weiß nicht wie.“

„Ich tanze in der Tanzschule und habe zu viele Choreografien und Abfolgen im Kopf - kann ich nicht auch anders tanzen, frei tanzen?“

„Ich denke oft viel nach, ich fühle mich nicht wohl in meinem Körper.“

„Ich möchte tanzen, aber mit dem Körper, ich bin zu dünn, zu dick, zu unförmig, zu... kann ich in keinen Tanzkurs ...gehen.“

„Wer bin ich? Wie kann ich mich entdecken und finden?“

„Wie komme ich zu mehr Freude und Energie mit anderen zusammen und unabhängig von anderen?“

„Ich tanze gerne, ich suche mehr Selbstausdruck, einen Raum zum mich bewegen und mir selbst zu begegnen.“

„Ich tanze und spüre mich dabei zu wenig.“

„Ich will tanzen, ich will ich selbst sein.“

In diesem Kurs beginne ich mit ein paar einfachen Atemübungen und Meditations-techniken, damit jede und jeder im Raum und bei sich ankommen kann. Dann lade ich Euch über mein Tanzen zum Tanzen ein. Jede und jeder ist willkommenen so da zu sein, wie sie oder er ist, mit keinen oder verschiedenen Tanzvorerfahrungen. Bringt bitte gern Eure Lieblingsmusik mit, ein bis drei Titel. Es wird wilde, fröhliche, schnelle, langsame... ganz verschiedene Musik geben. Sie möchte Euch zu Euch führen. Dass ihr Euch entdeckt, Euch selbst genießt und ausdrücken könnt. Dass ihr herum albern könnt, wie ein Kind, dass ihr in Kontakt mit jemand anderen treten könnt. Dass ihr spürt, was Euer Körper Euch mit-zuteilen hat. Dass ihr Impulse wahrnehmt und ihnen folgt, wie will ich wirklich tanzen, wie will ich mich wirklich bewegen frei von Erwartung und Bewertung!? Kann ich meinem weisen Anteil in mir begegnen über den Tanz? Dass ihr neue Seiten an Euch kennenlernt, dass ihr Eure Grenzen wertschätzt und respektieren könnt. Dass ihr bei Euch seid, Euch selbst (mehr) vertraut und für Euch einsteht. Habe ich zu viel Struktur in meinem Leben und möchte mehr Spontanität und Freiheit oder habe ich zu wenig Struktur in meinem Leben, suche ich Stabilität, wie hilft mir da der Tanz? Wann brauche ich eine Pause? Wie hole ich mir Hilfe? Traue ich mich etwas auszudrücken vor mir selbst oder anderen, was ich noch nie mitgeteilt habe? Was ist mein Raum? Wie viel Raum hätte ich gerne? Wie lade ich andere in meinem Raum ein, wie begegne ich anderen oder brauche ich gerade nur Raum für mich? Habe ich schon gemerkt wie schön ich bin, wie schön mein körperlicher Ausdruck ist, mein Sein? Reicht es mir, wenn mein Spiegelbild, Kopf, mein Herz, mein Nachbar mit das sagt oder ist es erfüllender, es im Tanz zu erleben. Ich für mich... ich strahlend aus mir heraus...

Ich lege Material bereit, Texte, Bücher, DVDs,...zum Thema Selbstliebe zur Selbstinformation und als Grundlage zum Austausch. Je nach Gruppeninteresse gibt es eine oder zwei Gesprächsrunden mit oder ohne feed back, wie es passt und gewünscht ist.

„Wenn wir uns tanzend voller Freude hingeben, verliert das Gehirn die Kontrolle über den Körper und das Herz übernimmt.“

Paul Coelho

„Es gibt ein Ding, das ist unterschiedslos vollendet.

Bevor der Himmel und die Erde waren, ist es schon da, so still, so einsam.

Allein steht es und ändert sich nicht.

Im Kreis läuft es und gefährdet sich nicht.

Man kann es nennen die Mutter der Welt.

Ich weiß nicht seinen Namen.

Ich bezeichne es als SINN.

Laotse

„Der einzige Sinn unseres Lebens ist es, zu sein, was wir sind, um zu werden, was uns zu werden gegeben ist.“ Robert Louis Stevenson

Ort: Kirchstrasse 32, 74354 Besigheim
(zwischen Heilbronn und Stuttgart)

Tag: Sonntag, 17.10.2021

Zeit: 11-13 Uhr und 14.30-16.30 Uhr

Teilnahmekosten (Kennenlernangebot):

Frühbucher: 50,00 € bis 19.09.2021 danach: 60,00 €

Leitung: Anne Brandes

www.inisheer.de

Anmeldung unter: 0157 3659 4667 und anne.brandes72@gmail.com

