



FreiTanzen & Bewegungsmeditation

Herzliche Einladung zum freien, achtsamen Tanzen!

- Wo** Raum Camona, Industriestrasse 19, CH-9450 Altstätten
- Wann** Montag, 7. Mai / 11. Juni / 9. Juli / 6. August / 10. Sept. /
8. Oktober / 12. November / 10. Dezember 2018
- Zeit** 20.00 – 21.30 Uhr
- Ausgleich** 20 Franken pro Abend
- Mitbringen** Leichte Kleidung (Schichtprinzip)
Noppensocken, Tanzschuhe oder barfuss
Wasserflasche
- Leitung** Ursula Elbe

Anmeldung bitte bis spätestens Samstag vor dem Anlass
info@nueva-vista.ch oder 071 777 222 9

Ablauf Ähnlich wie beim 5-Rhythmen-Tanzen stelle ich Musik zusammen. Jede/r ist während des Tanzens bei sich und achtet auf das, was sich aus dem Inneren heraus ausdrücken möchte. Die angeleitete Reise durch den Körper fördert das Gewahrsein dessen, was gerade ist. Am Schluss gemeinsames Sitzen im Kreis. Ich freue mich auf euch!

Spielregeln

Nimm dir Zeit zum Ankommen und respektiere die wortlose Achtsamkeit im Tanzsaal. Gegenseitige Toleranz und Achtung sind Grundvoraussetzungen für einen würdevollen Rahmen. No talk on the dancefloor.

Wieso diese Einladung zum freien achtsamen Tanzen?

Wann hat der Körper heutzutage schon Gelegenheit, sich entsprechend seinen momentanen Impulsen frei zu bewegen?

Im geschützten Raum und getragen von Musik aller Stilrichtungen darf freie Bewegung entstehen, die keinen Vorgaben folgt, sondern Ausdruck der Bewegung im eigenen Inneren ist, die sich im Jetzt entfaltet.

Im Dreiklang des Bewegens von Körper, Herz und Geist erwecken wir Instinkt, Intuition und Intelligenz in unserem Tanz. Mit einer geführten Reise durch den Körper erlauben wir, dass unsere geistige Kraft tiefer im Körper wurzelt.

Das Tanzen lebt von der Energie, die in der offenen Gruppe entsteht und endet in gemeinsamer Stille. Willkommen sind alle, die ihre Freude an freier Bewegung leben und dem eigenen Impuls und Rhythmus folgen wollen: tanzlustige Frauen und Männer jeden Alters, Müde und Mutige, Anfänger und Erfahrene, Spontane und Festentschlossene.



Eine Kreation von Ursula Elbe