
Reise zu deinem Herzen

Bei diesem Mal- und Tanz Workshop geht es um Körperwahrnehmung und malerischem und gestalterischem Ausdruck. Wir wollen daran arbeiten, eine gesunde und liebevolle Beziehung zu unserem Körper zu haben. Mit Achtsamkeitsübungen und Meditation nähern wir uns verschiedenen Körpererfahrungen und experimentieren damit, diese auszudrücken.

- Dankbarkeit spüren für das Herz,
- eine liebevolle Beziehung eingehen,
- Blockaden erkennen und lösen,
- Annahme erfahren,
- und neue Ebenen der somatischen Erfahrung erleben.

Was ist eigentlich das Herz? Weißt du, was es als Organ leistet? Hast du eine emotionale Beziehung zu deinem eigenen Herzen?

Sarah Nadge (Tanztherapeutin www.tanzheitlich.de) und Mikela Blanck (Kunsttherapeutin www.kunsttherapie-ostholstein.de) werden dich durch den Tag auf deiner Herzensreise begleiten. Um deinen inneren Prozess zu vertiefen, werden Malen, gestalten mit Ton und Tanzimprovisation die tragenden Elemente des Kurses sein.

Der Tanz folgt keiner festen Choreographie, sondern unterstützt dich dabei, deinen eigenen Tanz zu entwickeln. Du folgst dabei eigenen intuitiven Bewegungen und Schritten, die im Moment entstehen. Ein geschützter Rahmen schafft Raum, dass sich Körper, Seele und Geist öffnen können. Deinen individuellen Tanz und die ganzheitliche Erfahrung darfst Du dann gestalterisch mit Farbe und Ton umsetzen.

Du musst nicht malen können, denn auch hier geht es um die Umsetzung und Sichtbarmachung einer Erfahrung. Wir wollen die Energie und Kraft der Farbe und die haptische Begegnung mit dem Ton als Ausdrucksform nutzen. Wie auch beim Tanz, stehen wir dir hier in der Umsetzung zur Seite.

Kraft und Selbstbewusstsein, aber auch Kreativität können zunehmen und dich befähigen, das Leben aktiver zu gestalten.

Am Workshop kann jede Person teilnehmen, unabhängig von Weltanschauung oder Glauben, auch Tanz – oder Malvorkenntnisse sind nicht vorausgesetzt.

Die Kosten für den Workshop betragen 80,00 Euro inkl. Material.
Veranstaltungsort: TANZFABRIK in der Friedrichstr. 8c, 23701 Eutin.

Anmeldung bitte über das Kontaktformular oder über Email: hallo@tanzfabrikeutin.de