



FASZIEN.imTANZ für Präsenz und Achtsamkeit - Themen-Workshop: *Tanz den Augenblick*

8. - 10. November 2020, Fr, 19:30-21:15, Sa, 9-12/15-18/20-21:30, So, 9-12

Bildungshaus Schloss Puchberg, **Wels**

Im Körper zu Hause zu sein, heißt präsent zu sein, wachsam zu sein.

Präsenz und Achtsamkeit entwickeln sich aus der Quelle des Wahrnehmens. Alles, was wir über unsere äußeren und inneren Sinne wahrnehmen, empfinden wir letztlich immer ganzheitlich. Es wird zu unserer Wahrheit, weil wir es erlebt und erfahren haben.

Ein besonderes Organ der Körpertiefenwahrnehmung sind unsere Faszien! Das fasziale Gewebe bildet ein durchgängiges Kommunikations-Netz durch den gesamten Körper, vor allem auf unbewusster und vegetativer Ebene. Der Atem wird zur Schnittstelle zwischen bewusster und faszial-unbewusster Wahrnehmung, zwischen Außen- und Innenwelt.

Dieses Wochenende wird eine Erfahrungsreise der Körperwahrnehmung in Tanz, Bewegung und Meditation.

Inhalte und Elemente, mit denen wir uns durch dieses Wochenende begleiten:

- Übungen zur körperlichen Tiefenwahrnehmung und achtsamen Entspannung
- Präsenz-Meditation in Bewegung und Tanz
- Meditative Kreistänze
- Erforschen der Atem-Bewegungs-Einheit
- Einblick in die anatomischen Strukturen der Faszien und deren Eigenschaften
- Verknüpfung von Theorie und Erfahrbarer Anatomie
- Integrierendes Bewegen und freies Tanzen

Achtsam und präsent im Fluss zu sein = Hingabe ans Leben.

Vorkenntnisse im Tanz sind nicht notwendig! Der Besuch des Basis-Workshops oder eines Einführungstages ist von Vorteil, aber nicht notwendige Voraussetzung.

Organisation: Christine Tröbinger

Preis: 175.-

Anmeldung: Bildungshaus Schloss Puchberg
Puchberg 1, 4600 Wels
T 07242-74537
H www.schlosspuchberg.at

