FASZIEN.imTANZ® - Fokus-Workshop: ***Aufrichtung von innen***
20. März 2021, 10:00 - 17:00 Uhr
Praxis *physiologisch*, **Salzburg**

Tauche tanzend ein in die faszinierende Welt der Faszien!
Es ist das Fasziengewebe, das dem Körper sowohl Form und Halt verleiht, als auch für Flexibilität und Geschmeidigkeit in der Bewegung sorgt. Zugleich bildet das fasziale Netz ein durchgängiges Kommunikations-Netz durch den gesamten Körper, vor allem auf unbewusster und vegetativer Ebene.
Im komplexen Zusammenspiel von Atmung und Pulsation ist dieses fasziale Netz wesentlich mitbeteiligt an der Entwicklung und lebenslangen Erhaltung unserer Aufrichtung. Das Geheimnis liegt dabei in den tiefen Strukturen.
Wir forschen, experimentieren, erfahren, verstehen – wir machen uns tanzend auf die Reise von der Entspannung zur aufrichtenden Spannkraft.
An diesem Workshoptag widmen wir uns im Besonderen der Beziehung zwischen Becken und Kopf.
Wir arbeiten u.a. mit Druck und Schub, entdecken das Gegensatzpaar Schwerpunkt und Alignement und erforschen das Zusammenspiel tiefer Strukturen entlang des Rumpfes bis hin zum Kopf.

Grundsätzliche Inhalte und Elemente:

- Einblick in Struktur und Eigenschaften der Faszien
- Übungen zur körperlichen Tiefenwahrnehmung
- Reflexion und Verbalisierung der eigenen Körperwahrnehmung
- Integrierendes Bewegen und freies Tanzen
- Erleben und Erfassen der faszialen Struktur als gesamten Komplex – im Tanz

Spannkraft & Fluss => Vitalität

Vorkenntnisse im Tanz sind nicht notwendig!
Bitte bequeme und leichte Trainings- bzw. Tanzkleidung, keine Schuhe, rutschfeste Socken, Decke und Matte mitbringen.

Leitung: Elisabeth L. Weninger MA, Bewegungs- und Tanzpädagogin, Ortho-Bionomy®-Practitionerin

Preis: 88.-

Ort: Praxis p*hysiologisch*
Paracelsusstraße 4/2
5020 Salzburg

Anmeldung: Elisabeth L. Weninger
www.faszien-im-tanz.at
Infos: elweninger@gmail.com, T: 0650-3361083

Elisabeth L. Weninger
elweninger@gmail.com
0650-3361083