



FASZIEN.imTANZ - Fokus-Workshop: **Aufrichtung von innen**

16. Mai 2020, 10:00 - 18:00 Uhr

Freies Musikzentrum München, **München**

Tauche tanzend ein in die faszinierende Welt der Faszien!

Es ist das Faszien Gewebe, 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 Aligement 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.

Preis: 88.-

Anmeldung: Freies Musikzentrum München
Tanzstudio: Max-Weber-Platz 2, 81675 München
T +49-89-414247-0
H www.freies-musikzentrum.de



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

FASZIEN.imTANZ®

www.faszien-im-tanz.com