Achtsame Berührung
-
Hands On

Freitag 22.03.2024
Samstag 23.03.2024

Achtsame Berührung
-
Hands On

Der achtsame Umgang mit dem Körper steht als wichtiges Element mit im Zentrum unserer Unterrichts- und Lehr-Philosophie. Berührung und berührt werden vermitteln ein tieferes Verständnis für den eigenen Körper - auch im Alltag.
Mit diesem Einführungskurs starten wir eine Workshop-Reihe, die sich ausgiebig mit Körper, Körperarbeit und Körperwahrnehmung und Berührung befasst.

-für Tänzer*innen und Nicht-Tänzer*innen jeden Alters

-als Fortbildung für Menschen, die mit und in Bewegung arbeiten

-zur Entspannung und Lockerung mit unterschiedlichen Massage-, Shiatsu-, Grifftechniken, für Lockerung, Entspannung und Wohlgefühl

-zum Stressabbau und für ein besseres Körpergefühl

Wir arbeiten am bekleideten Körper, körperliche Einschränkungen können individuell berücksichtigt werden. Die Einheiten finden überwiegend paarweise statt und verfolgen keinen medizinischen Zweck. Sie können sich paarweise oder einzeln anmelden.

Freitag 22.03.2024
Samstag 23.03.2024

Freitag 17.00 - 20.00 Uhr
Samstag 10.00 - 17.00 Uhr
Preis: € 190,--

Info und Anmeldung:
089 / 23 68 44 22
info@tanz-impulse-muenchen.de
www.tanz-impulse-muenchen.de

tanz impulse münchen

Jahnstraße 42 80469 München