SELBSTHILFE ENTSPANNT

FREIES TANZEN

Eine aktive Selbsterfahrung

Mittwoch
13.07.2022
18:30 -20:00 Uhr

Rüttenscheider
Bewegungsraum
Goethestraße 63
45130 Essen

selbsthilfe@
wiesenetz.de
0201-207676

Dieser Aktiv-Workshop mit der Heilpraktikerin und Bewegungs- und Körpertherapeutin Annette Rohde im Rüttenscheider Bewegungsraum ist eine tänzerische Reise zu sich selbst, seinem Körper und seinen verschiedenen Dimensionen. Die ‚Reise" wird professionell angeleitet, die Bewegungen kommen jedoch ganz ursprünglich und natürlich – authentisch und einzigartig.
Die Teilnehmer/innen nehmen darüber Kontakt zu ihrem Körper auf und folgen kreativ dessen Impulsen.

Durch Bewegung und Tanz werden Körperstrukturen erfahrbar wie Gelenke, Muskeln, Faszien, aber auch der Körper im Raum sowie der Raum im Körper. Wo finde ich Halt und Sicherheit, wo spüre ich Grenzen oder wo will ich mich auch ganz bewusst abgrenzen? Die inneren Impulsen des Körpers zu spüren und ausdrücken, kann zu einer inneren Verankerung und Stabilisierung im Körper führen und auch psychisch sehr wohltuend sein.

Wenn Sie neugierig geworden sind, melden Sie sich bis 08. Juli an. Wir freuen uns auf eine spannende Veranstaltung mit Ihnen!

Ihr WIESE e.V.-Team