



SELBSTHILFE
ENTSPANNUNG

FREIES TANZEN

Eine aktive Selbsterfahrung



Freitag
12.05.2023
17:00-18:30 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 individuell, ursprünglich und natürlich. Die Teilnehmer/innen nehmen darüber Kontakt zu ihrem Körper auf und folgen kreativ dessen Impulsen.

Durch Bewegung und Tanz werden Körperstrukturen wie Gelenke, Muskeln, Faszien erfahrbar, aber auch 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 Impulse des Körpers zu spüren und auszudrücken, 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 zum 8. Mai bei uns an. Wir freuen uns auf eine spannende Veranstaltung mit Ihnen.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Ihr WIESE e.V.-Team
