

Pressemitteilung

08.01.2018

Schritt für Schritt in die eigene Mitte

Workshop in Steinebach

„Schritt für Schritt. Tanz als Weg in die eigene Mitte“ heißt der Vormittags-Workshop, der am 20. Januar im Spielraum Wörthsee stattfindet. Ein Freizeit-Angebot für alle, die Tanz einmal anders erleben möchten: für sich allein, im Kreis verbunden, mit wechselndem Gegenüber, gebunden an Vorgaben oder frei.

Sanfte Bewegungsangebote öffnen die Sinne für Eigenwahrnehmung. Variierende Herausforderungen an Bewegungskoordination und Konzentration machen den Kopf frei und schaffen Abstand zum Alltag. Ausgewählte Musik trägt über Schrittunsicherheiten hinweg.

Das ist Tanzdialog nach Barbara Schulte-Büttner. „Tanzend finden wir mit jedem Schritt neu in die eigene Mitte. Wir begeben uns auf eine Reise nach innen und haben Gelegenheit zu teilen, was uns dabei bewegt. Von der Musik noch begleitet bis über die Schwelle der eigenen Haustür, begegnen wir den Herausforderungen unseres Alltags erfrischt, zentriert und gestärkt, in jeder Zelle noch Tanz“, so die Bewegungspädagogin.

Die Teilnahme setzt nichts weiter voraus als Lust an Musik und Bewegung und Interesse an einem Blick auf die Geschichte(n) hinter den Tänzen. Angesprochen sind Frauen ebenso wie Männer. Tanzerfahrung ist nicht erforderlich.

Anmeldung erbeten. Informationen : Telefon 08153 / 98 77 28, www.spielraum-tanzdialog.de. Veranstaltungsflyer zum Download [hier](#) / auf www.spielraum-tanzdialog.de/veranstaltungen.