



— SPIELERISCHER KÖRPER —

TANZ- & BEWEGUNGSKURS

WANN? Montags 19:30 - 21:00h (8 Termine)
10.03. 17.03. 24.03. 31.03.
28.04. 05.05. 12.05. 19.05.

WO? Anthroposophisches Zentrum Kassel
Wilhelmshöher Allee 261

KOSTEN? 120€

INFO & ANMELDUNG:

✉ SARAHSOLEA@OUTLOOK.COM

☎ +43 699 17956647

♡ @SARAHMARIA.SOLEA



SPIELERISCHER KÖRPER

TANZ- & BEWEGUNGSKURS



KURSBESCHREIBUNG

Dieser Tanz- und Bewegungskurs bietet Raum um in Verbindung mit dem eigenen Körper zu treten, die Wahrnehmung zu öffnen und in die Spontanität und Freude des Bewegens einzutauchen. Spüren, erforschen, ausprobieren, sich ausdrücken, spielen. In Kontakt treten, mit dem eigenen Körper und mit anderen. Interagieren, reagieren.

Wir erforschen verschiedene Übungen und Prinzipien um die Vielfalt der Bewegung zu erfahren und Freiheit und Kreativität in ihr zu finden. Die Techniken, Ideen und Konzepte dieses Kurses kommen aus den Bereichen zeitgenössischer Tanz, Improvisation und Kontaktimprovisation, sowie somatische Bewegung und Bewegungstraining (inspiriert von Ilan Lev Methode & body-mind centering).



KURSLEITERIN

Sarah Solea ist Tänzerin, Yogalehrerin und Bewegungstrainerin mit Leidenschaft. Ihre Priorität ist es, einen Raum zu schaffen, um in Verbindung mit dem eigenen Körper zu kommen, sich etwas gutes zu tun, seine eigenen Möglichkeiten zu erforschen und Freude an der Bewegung zu finden. In ihrem Unterricht legt sie Wert auf das Zusammenspiel von Improvisation und Technik, sowie die Koexistenz von Aktivierung und Entspannung.

