



**FASZIEN.imTANZ®** - Themen-Workshop: *FiT mit Spannkraft & Schwung*: Prinzip Spirale

**19. November 2023** So, 9:00 - 17:00 Uhr

Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast, **Götzis**

Die Spirale als ein Prinzip im Bauplan des Lebens wird uns durch diesen Tag begleiten. Auch in myo-faszialen Funktionsketten, in faszialen Gewebestrukturen und bis in jede einzelne Faszienfaser können wir das Prinzip der Spirale entdecken. Durch eine spiralisches Anlage entsteht Spannkraft, und so ermöglicht sie Sprungkraft und Schwung.

Federn, Schwingen, Dehnen, spiralförmige Bewegungen in variabler Spannkraft halten unsere Faszien elastisch und kräftig.

Wir werden spielerisch mit Bewegungen experimentieren, forschen, Spannendes erfahren, Entspannung genießen – und TANZEN!

**Inhalte und Elemente:**

- Einblick in Struktur und Eigenschaften der Faszien
- Übungen zur Differenzierung der Spannkraft in Bewegung und zur Tiefenwahrnehmung des Tonus
- Erforschen und Entdecken von ganzkörperlichen Bewegungsfolgen
- Übungssequenz zum Thema: Schwingen, Federn, Spiral-Sequenz
- Integrierendes Bewegen und freies Tanzen

***beschwingt & FiT!***

Vorkenntnisse im Tanz sind nicht notwendig! Der Besuch des Basis-Workshops oder eines Einführungstages ist von Vorteil, aber nicht notwendige Voraussetzung.

Bitte bequeme und leichte Trainingskleidung, keine Schuhe, rutschfeste Socken, Decke mitbringen.

Preis: siehe [www.arbogast.at](http://www.arbogast.at) (Richtpreis 75.-)

Anmeldung: Bildungshaus St. Arbogast  
Montfortstraße 88, 6840 Götzis  
T 05523-62501  
H [www.arbogast.at](http://www.arbogast.at)

