



FASZIEN.imTANZ® - Themen-Workshop: *FiT mit Spannkraft & Schwung*: Prinzip Spirale
19./20. Oktober 2024 Sa, 14:00 – So, 12:30 Uhr
Bildungshaus St. Georg, **Bad Traunstein**

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, spiralisches 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
- Entdecken des Prinzips Spirale in der Natur
- Übungen zur Differenzierung der Spannkraft in Bewegung und zur Tiefenwahrnehmung des Tonus
- Erforschen und Entdecken von ganzkörperlichen, frühkindlichen Bewegungsabfolgen
- Integrierendes Bewegen und freies Tanzen
- Spaß, Humor, Entspannung, kreativer Ausdruck, Austausch...

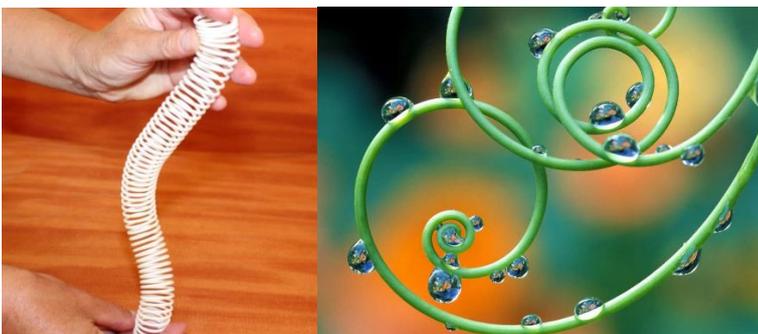
beschwingt & FiT!

Bitte bequeme und leichte Trainingskleidung, keine Schuhe, rutschfeste Socken, Decke mitbringen;
Schreibsachen, Malsachen;

Anmeldung: www.faszien-im-tanz.com

Preis: € 150,00 // Very Early Bird bis 24.6.24: € 120,00
Frühbucher bis 30.8.24: € 135,00

Ort: Bildungshaus St. Georg
St. Georg-Straße 2, 3632 Bad Traunstein NÖ
H www.georghaus.at



Elisabeth L. Weninger
elweninger@gmail.com
0650-3361083

FASZIEN.imTANZ®

www.faszien-im-tanz.com