



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, 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
- 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: 90,00

Anmeldung: Bildungshaus St. Arbogast
Montfortstraße 88, 6840 Götzis
T 05523-62501
H www.arbogast.at

