



FASZIEN.imTANZ - Fokus-Workshop: *FIT ORGANics*

7. Oktober 2023, 10:00 - 17:00 Uhr (1 Stunde Mittagspause)

Praxis Physiologisch, **Salzburg**

Faszien umhüllen und durchziehen nicht nur unsere Muskeln, auch die verschiedenen Organe werden mit faszialen Häuten umhüllt. Diese sorgen zum einen für die Beweglichkeit der Organe im Körper und zum anderen geben sie den Organen Formstabilität und Gegendruck. Sowohl durch unsere Organe als auch durch unsere Faszien fließen diverse Flüssigkeiten.

In diesem Workshop wenden wir uns den Bewegungsqualitäten: Formstabilität durch das Wechselspiel zwischen sanfter Spannkraft und der Pulsation der Flüssigkeiten. In kreativen Prozessen des Bewegungsforschens, in Partnerübungen, Berührungs- und Druckerfahrungen, an anschaulichen Objekten und im Tanz lassen sich diese organischen Vorgänge erleben und als Bewegungsqualitäten für einen Flow im Puls des Alltags integrieren.

Grundsätzliche Inhalte und Elemente:

- Einblick in Struktur und Eigenschaften der Faszien
- Übungen zur körperlichen Tiefenwahrnehmung
- Reflexion und Verbalisierung der eigenen Körperwahrnehmung
- Integrierendes Bewegen und freies Tanzen
- Erleben und Erfassen der faszialen Struktur als gesamten Komplex – im Tanz

soft flow of organic rhythms

Vorkenntnisse im Tanz sind nicht notwendig!

Bitte bequeme und leichte Trainings- bzw. Tanzkleidung, keine Schuhe, rutschfeste Socken, Decke und Matte mitbringen.

Preis: € 96,00

Gesamter Zyklus FIT 5: € 420,00

21.01.23 FIT - Anatomy Trains. Fasziale Funktionsketten ertanzen

11.03.23 FIT - Soft fluid Faszien

13.05.23 FIT mit Spannkraft & Schwung. Prinzip Spirale

07.10.23 FIT ORGANics

11.11.23 FIT - Aufrichtung von innen

Ort: Praxis Physiologisch

Paracelsusstraße 4/2

5020 Salzburg



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

FASZIEN.imTANZ®

www.faszien-im-tanz.com