

Start: Mittwoch 8. November 2023

Die befreite Tänzerin - Bewegung als Kraftquelle

Viele Frauen haben als Kind gerne getanzt, erinnern sich oft nur dunkel an unbeschwerte und spielerische Bewegungsfreude. Jetzt als Erwachsene scheint diese Lebendigkeit in ihnen wie eingeschlossen. Erklärungen gibt es reichhaltig: Ich kann nicht, weil ich zu dick bin, mein Körper das nicht mehr mitmacht, weil mir Alles zu viel ist, es nicht den geeigneten Raum dafür gibt, usw.

Ich öffne für Sie diesen Raum, wo das freie Tanzen im Mittelpunkt steht. Wir nähern uns bewusst den eigenen Bewegungsqualitäten, forschen nach den potentiellen Möglichkeiten und spielen mit der Freude am gemeinsamen Bewegen. Körperliche und geistige Blockaden können sich nach und nach lösen und der freie Tanz seine Kraft entfalten.

Ich freue mich auf neugierige Frauen jeden Alters, die etwas für ihr Wohlbefinden, Ihre Entspannung und Vitalität tun möchten. Ich begleite behutsam und prozessorientiert, auch vor dem Hintergrund meiner Arbeit im Frauennotruf. Bewegungseinschränkungen sind kein Hindernis und Vorerfahrungen nicht erforderlich.

Gerne können wir vorab telefonieren, um den Einstieg zu erleichtern.

Kursleiterin:

Martina Zipf, Freie Bewegungsarbeit im Hunsrück seit 2007 mit den Schwerpunkten Tanzimprovisation, erfahrbare Anatomie und Persönlichkeitsentfaltung. Sozialpädagogin mit Tanz- und Bewegungstherapeutischer Zusatzqualifikation sowie zahlreichen Fortbildungen in den Bereichen Körperarbeit und Tanz. (www.martinazipf.de)

Dauer: 6 Kursabende mittwochs von 18.30-19.45 Uhr

Start: 8. November 23 wöchentlich

Kosten: 50,- Euro (Ratenzahlung oder Ermäßigung möglich)

Der Kurs wird finanziell gefördert vom Frauennotruf Idar-Oberstein

Anmeldung und Kursort: Frauennotruf, Mainzer Str. 60, 55743 Idar-Oberstein

Tel: 06781/45599, info@frauennotruf-idar-oberstein.de