

Mittwoch, 21.1. und/oder 4.2.26

## Beschwingt im Winter

# Freies Tanzen als Kraftquelle

Dieses Angebot richtet sich an Frauen, die sich wieder (mehr) im Körper beheimaten und zu einem bunten Musik-Mix tanzen möchten. Freies Tanzen heißt, den eigenen Bewegungsimpulsen zu folgen, sich inspirieren zu lassen und Bewegungsqualitäten zu erweitern. Momente der Stille und einfache Körperübungen überwiegend auf dem Stuhl unterstützen das Erleben und sind harmonisch aufeinander abgestimmt.

Die behutsame und prozessorientierte Arbeit von Martina Zipf ermöglicht ein leichtes Eintauchen in Bewegungsfreude, fördert das Gefühl für Ganzheit und Verbundenheit und einen entspannten Umgang mit Bewegungseinschränkungen.

Körperliche und geistige Blockaden können sich nach und nach lösen und die vielfältigen Bewegungen ihre Kraft entfalten. Eingeladen sind Frauen jeden Alters, die etwas für ihr Wohlbefinden, ihre Entspannung und Vitalität tun möchten.

**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.

**Dauer:** Die 2 Kursabende können unabhängig voneinander besucht werden und sind gut zum schnuppern geeignet. Mittwochs von 18.30-19.45 Uhr

2 Kurse mit jeweils 4 Abenden starten am 15. April 26 und 10. Juni 26

**Kosten:** 8,- Euro/Abend

**Anmeldung und weitere Informationen:** Martina Zipf, 06787 970654 oder [post@martinazipf.de](mailto:post@martinazipf.de)

**Kursort:** Frauennotruf, Mainzer Str. 60, 55743 Idar-Oberstein, Tel: 06781/45599, [info@frauennotruf-idar-oberstein.de](mailto:info@frauennotruf-idar-oberstein.de)

Der Kurs wird finanziell gefördert vom Frauennotruf Idar-Oberstein