

Tanzen macht glücklich

Jeden Mittwoch 19.30 – 21.30 Uhr
Tagungszentrum Tanzheimat Inzmühlen
Leitung: Stefka Weiland



Einfach einmal mit tanzen, sich einlassen, ausprobieren, bewegt werden... Es lohnt sich auf jeden Fall!

Mitbringen: Bequeme Kleidung, ev. Rock

Kosten: 20 EUR am Abend

Akademie Stefka Weiland
Musik, Tanz + Gesang HKiT®
Mediation & Coaching mit GFK

Im Seevegrund 6 / 21256 Handeloh
Tel 04188 - 89 10 70 Fax -89 10 90
www.stefka-weiland.de
www.tanzheimat.de
Email: stefka.weiland@tanzheimat.de

Frau sein, beweglich sein, ganz sein!

Spüre, wie über deine Tanz-Bewegungen deine Lebensenergie wieder ins Fließen kommt und dir, wie eine nie versagende Quelle, allzeit zur Verfügung steht! Erschließe dir durch Tanz deine mobilen Ressourcen! Befreie dich im Tanz von alten Glaubens,- Denk oder Beziehungsmustern!

Lerne, in jedem Moment auf deine eigene Intuition zu vertrauen! Tanze dich in schlängelnden Bewegungen durch dein Leben und fühle dich wohl in deiner Haut! Ankommen bei dir, eine Heimat finden in deinem Körper!

Dieses ganzheitliche, tanztherapeutische Angebot unterstützt Frauen, die sich wieder finden und stärken wollen nach Krankheiten, Einschränkungen in der eigenen Beweglichkeit und anderen Durststrecken, die ihr Tanzwissen weiter auffrischen wollen, die Teil einer wertschätzenden Gemeinschaft sein wollen und für alle die einfach neugierig sind wie Tanz wirkt, unabhängig von Alter!

Gemeinsam in der Gruppe erfahren wir im Entdecken lassendem Lernen die Vielschichtigkeit von Bewusstseins,- und Körperebenen im Tanz!

Tanzbewegungen und Rhythmen aus den unterschiedlichsten Kulturkreisen der Welt geben uns dabei wertvolle, heilende und lustvolle Impulse: Erdende Afrobeats, der orientalische, sinnliche Bauchtanz, die feurige Salsa & Samba, die afrobrasilianischen Orishas und einige mehr!

Durch den Tanz mit dem Becken und der Wirbelsäule öffnen sich Schleusen im Körper, die uns sehr beweglich werden lassen. Die Heilungstanzrituale der HKiT® öffnen Körperräume für ein Tanz, der von Innen nach Außen entsteht und wir lernen, den eigenen Bewegungsimpulsen zu folgen. Massage, Atem und -Stimmtechniken unterstützen uns dabei, Blockaden zu lösen.

Über den Tanz bleiben wir mit uns selbst in Verbindung und setzen Potentiale frei, unser Leben kreativ und unabhängig zu gestalten. Wir erlernen tänzerisches Handwerkszeug und tänzerisches Bewusstsein, um dem ständigen Wandel der Zeit beweglich und gelassen zu begegnen. Wir lernen uns zu füllen und authentisch zu werden und wir entdecken neue Bewegungsmuster, die uns innovative Kommunikationsräume in Alltag, Beziehung und Beruf eröffnen. So kann jede Bewegung oder Begegnung zu einem Tanz werden!

