



Dominique Billina-Stark

Tanztherapie – Coaching – Supervision | 0664 212 57 42 | dominique.billina@gmx.at

Weight Dancer – Tanze in deine Kraft

Das Lebendige ist immer in Bewegung. Leben ist Bewegung

Doch was, wenn wir uns mit Bewegung schwertun? Wenn wir keine Freude daran haben, uns zu bewegen, wenn es gar schmerzhaft ist? Was- wenn wir uns zwar gerne bewegen würden, aber nicht zu einem festgelegten Programm und auch nicht mit dem Ziel abzunehmen? Was, wenn man sich in einer Gruppe mit vielen schlanken Frauen unwohl und -gehemmt fühlt?

In diesem Kurs entsteht eine Atmosphäre, in dem wir - als Frauen unter uns - die Freude an Tanz und Bewegung erfahren dürfen.

Wir alle können tanzen, uns bewegen - so wie wir gerade sind.

Wir verbinden uns mit unserer ureigenen Bewegung, wir entdecken unseren authentischen Bewegungsimpuls, wir erleben, dass Bewegung Freude macht und uns nährt, wir erfahren, dass Bewegung immer und überall in uns ist, selbst wenn es für uns gerade nicht sichtbar ist.

Wir lernen unseren Körper und seine Stärken kennen, genießen die Musik und den Rhythmus und entdecken neue Seiten und Fähigkeiten. Unser Körper ist nicht unser Feind, egal wie sehr wir mit ihm hadern, er ist unser Freund und weist uns den Weg zu all dem, was er braucht. Wir dürfen mit unseren individuellen Voraussetzungen in einer wohlwollenden Atmosphäre in Bewegung kommen. **So wie wir sind, sind wir gut.**

Das erwartet dich:

- Strukturiertes Aufwärmen mit Bewegung und Aktivierung der verschiedenen Körperpartien
- Übungen zur Erforschung der eigenen Bewegungsmöglichkeiten
- Entspannung und Körperwahrnehmung
- Kreistänze

Ich freue mich auf dich!



Dominique

Termine:

26. März, 9. April, 23. April,
7. Mai, 4. Juni, 18. Juni 2019
18:00 – 19:30 Uhr

Kosten: €40,00 / Abend

Es sind keinerlei tänzerische
Vorkenntnisse erforderlich.

Maximal 8 Teilnehmerinnen

Veranstaltungsort:

Seminarhaus ANNAU
Burgenlandgasse 74, 1100 Wien

Öffentliche Verkehrsmittel:

U1 – Altes Landgut

Bus 68A bis Kurpark Nordosteingang

Die Burgenlandgasse beginnt gegenüber der Haltestelle
(2 Gehminuten - ca. 50 Meter entfernt)Wer mit dem
Auto kommt findet ausreichend Parkplätze vor der Türe.