

**Tanz-Workshop
Auszeit - Tanzzeit
In und mit der Natur auf Korfu**

**Raus aus dem Kopf – Singe mit Deinem Körper
Aus dem Bauch Tanzen**

Aus Spaß an der Bewegung und um Lebensfreude zu erfahren.
Für Menschen jeden Alters - Tanzvorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Liebevolles Hinspüren zu den Botschaften des Körpers auf der Basis von Bewegung, Atem ermöglichen, einen tiefen Kontakt zu uns selbst, so dass die Lebensenergie ins Fließen kommen kann. Es werden liebevolle Zugänge zum eigenen Körper geöffnet. Begegnen den Rhythmen der Musik. Mit Atem- und Körperwahrnehmungs-Übungen, dem Tanz von Innen nach Außen erlauben wir, den Klängen uns und unserem Körper zu begegnen und lebendige und lebensbejahende Bewegungen in uns zu entfachen. Nicht ich mache die Bewegung, sondern es tanzt mich. Ich tauche ein in meinen Tanz und lasse mich von meiner Bewegung, ob zart oder dynamisch, berauschen... Es geht nicht um die perfekte Bewegung, sondern um Lebensfreude und Spaß in der Bewegung zu erfahren.

Nicht ich mache die Bewegung – sondern es tanzt mich

Wir arbeiten u.a. mit Körperwahrnehmungsübungen, Atem, Tanz mit dem freien Bewegungsimpuls, Bewegung von Innen nach Außen, Bewegungsmeditationen, Tanzarchetypen, Improvisation, Schleusen öffnen in die eigene Beweglichkeit, bewegte Imagination, aus Spaß an der Bewegung, Stressregulierung und Entspannung.

Es kommt zur Förderung der eigenen Körper- und Selbstwahrnehmung und des emotionalen und kreativen Ausdrucks, Stressregulierung – Oxytocin-Ausschüttung (Kuschelhormon) und Entspannung. Durch Achtsamkeit, Erdung und Tanz können neue innere Impulse angeregt werden, unbewusste Kräfte mobilisiert werden und diese für neue Perspektiven und Veränderungsprozesse nutzbar gemacht werden.



Tanz als uralte Menschheitstradition
Liebe Dich selbst, wenn Du tanzt – sagte die alte Berberfrau – werde eins mit Dir und Deinem Körper

Es gibt neuere wissenschaftliche Untersuchungen wie gesundheitsfördernd Tanz ist.

mit: Susanne Nouar-Lührs (Tanz- und Ausdruckstherapeutin, Körpertherapeutin, Diplom-Psychologin)

Termin: 24.06. – 01.07.2023 und 01.07. – 08.07.2023

Zeit: jeweils 2 x 2,5 Stunden nach Absprache

Seminarpreis: 115,00 EUR

Einzeltermine sind vor Ort nach Absprache möglich.

Info: koerper-therapie-wege@web.de <http://www.tanz-be-wege.de/>



Über Susanne: Seit 2012 Dozentin/Ausbilderin für Tanz und Ausdruckstherapie, Traumatherapie, Stressmanagement, Achtsamkeit. U.a. 5jährige Ausbildung Tanztherapie Heilende Kräfte im Tanz HKiT®, Dancing Dialogue Dancer HKiT®, Ausbildung Tanztheater beim TUT Hannover – Erneste Junge, Talmapa Life Art Process, Body Mind Centering, Heilungstanzrituale
Tanzstudienreisen - Australien Aborigines – Candomblé Salvador de Bahia
Verschiedenste Performances
42 Jahre Tanz und Bewegungsbildungserfahrung – eigentlich schon 60 Jahre, da Susanne schon als Kleinkind vor dem Fernseher zum Fernsehballett oder Musiksendungen „herumtanzte“.
Integrative Psychotherapie und Coaching, Stressmanagement, Reiki, Energietraining. Susanne arbeitet in eigener Praxis in Lüneburg