



## Tanz- & Bewegungsworkshop

Sie haben Freude an Tanz, Bewegung und darstellender Kunst? Durch eine Kombination von verschiedenen Bewegungsübungen und -spielen entdecken Sie tänzerisch und spielerisch Ihren Körper in seiner Vielseitigkeit, seinen Raum, Rhythmus, seine Dynamik und Spannung.

Ziel dieses Kurses ist die Schulung von Körperaufbau, Körperhaltung, Körperbildung und Improvisation. Und Freude macht das Tanzen natürlich auch.

## Körperwahrnehmung & Körperschulung

### Informationen zum Tanz- und Bewegungsworkshop

- **Körperaufbau:**  
Kurze Erläuterungen zur Anatomie des Körpers
- **Körperhaltung:**  
Ein Zusammenspiel zwischen Muskeln, Bändern und Knochen.  
Die Körperhaltung sagt viel über das Seelenleben des Menschen aus.
- **Körperbild:**  
Wie sehe ich mich selbst – von innen und außen?  
Wie fühle ich mich an, was spüre und empfinde ich?
- **Improvisation:**  
Wir arbeiten mit unterschiedlichen kreativen Medien, um unseren Impulsen freien Lauf zu lassen, z. B: bei freiem Tanz auf Musik.

#### Mitbringen:

kleine Decke, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, falls Sie nicht barfuß tanzen möchten

## Kontakt

Wenn Sie Interesse an einem ausführlichen Gespräch haben, nutzen Sie bitte das Kontaktformular auf meiner Homepage oder vereinbaren telefonisch einen Termin.

[Sylvia De Rosa – Coaching mit Bewegung](#)

Dipl. Sportwissenschaftlerin

Mobil: 0157-896 413 66

[www.sylvia-de-rosa.de](http://www.sylvia-de-rosa.de)