

Kursangebot: Freier Tanz & Authentischer Ausdruck

Dies ist kein Tanzkurs im klassischen Sinne, der Ablauf richtet sich nach keinem Konzept. Vielmehr geht es darum, losgelöst von jeglicher Vorstellung "wie man sich zur Musik zu bewegen hat", den eigenen Impulsen des Körpers nach Herzenslust und -laune einen spontanen Ausdruck zu verleihen. Es spielt keine Rolle, ob die Bewegungen zur Musik „passen“.

Der Fokus liegt darauf, sich über die Bewegung (wieder) näher zu kommen und zu spüren, was man wirklich will und braucht. Es geht um eine Annahme der Gefühle, die beim Tanzen entstehen können; ob es Kraft, Energie, Schmerz, Traurigkeit, Lust, Wut, Freude, Ruhe, Aufrichtung oder andere Gefühle sind.

Die Musik ist mal leiser, mal lauter, mal sachte, mal kraftvoll.

Neben dem Tanzen gibt es auch immer wieder einmal Stopps und damit die Möglichkeit nachzuspüren und dem Gefühl nicht nur in der Bewegung, sondern auch sprachlich einen Ausdruck zu verleihen (sofern man das möchte).

Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die Lust und Interesse daran haben sich selbst zu erfahren und unterliegt keinerlei Einschränkungen hinsichtlich des Alters, der Erfahrung oder sonstigen Begrenzungen.

Ort: Knirpse & Komplizen (Gladbacher Straße 21, 50672 Köln)

Termine: Freitag 18:30 - 20:00 Uhr (28.03. | 25.04. | 30.05. | 27.06.)

Gebühr: 20 € pro Kurseinheit (die Gebühr ist in bar zu entrichten)

Anmeldung: mail@evelin-dietrich.de (beschränkte Teilnehmeranzahl)

Jede Kurseinheit ist als Einzeltermin zu verstehen, Anmeldung pro Termin erforderlich

Weitere Termine finden nach den Sommerferien statt und werden zu gegebener Zeit bekannt gegeben.

Getanzt wird barfuß, alternativ auf rutschfesten Socken; gespielt wird Musik unterschiedlicher Genres.
Bitte pünktlich zum angegebenen Zeitpunkt kommen.

Bei Fragen bitte unter den u.a. Kontaktdaten melden.



EVELIN DIETRICH
COACH FÜR AMW-THERAPIE®

Mobil +49 177 63 28 056

mail@evelin-dietrich.de

www.evelin-dietrich.de

- Mir bereitet es große Freude, Menschen dabei zu unterstützen, sich selbst zu erkennen -

Wer bin ich? - Was will ich - Was brauche ich?

Als Coach für AMW-Therapie® (*Arbeit mit dem Wesenskern*) unterstütze und begleite ich Menschen dabei, Antworten auf diese Fragen zu finden, um ihr authentisches Selbst zu erkennen. Neben Einzel- und Paarsitzungen (insbesondere im Rahmen von fokussierten Gesprächen), biete ich Workshops und Kurse u.a. zum Thema Freier Tanz und Authentischer Ausdruck an.