

A black and white photograph of a person lying down with their eyes closed. Two hands are gently resting on their forehead and cheeks. Above their head, another pair of hands holds a large, dark, reflective metal singing bowl. The background is dark, and the overall mood is serene and meditative.

Achtsame Berührung - Hands On

Freitag 22.03.2024
Samstag 23.03.2024

Achtsame Berührung - Hands On

Der achtsame Umgang mit dem Körper steht als wichtiges Element mit im Zentrum unserer Unterrichts- und Lehr-Philosophie. Berührung und berührt werden vermitteln ein tieferes Verständnis für den eigenen Körper - auch im Alltag.

Bewegung, Körperarbeit, Körperwahrnehmung und Berührung stehen im Fokus dieses Workshops:

- für Tänzer*innen und Nicht-Tänzer*innen jeden Alters
- als Fortbildung für Menschen, die mit und in Bewegung arbeiten
- für Lockerung, Entspannung und Wohlfühl durch unterschiedlichen Massage-, Shiatsu- und Sreichtechniken
- zum Stressabbau und für ein besseres Körpergefühl

Wir arbeiten am bekleideten Körper, körperliche Einschränkungen können individuell berücksichtigt werden. Die Einheiten finden überwiegend paarweise statt und verfolgen keinen medizinischen Zweck. Sie können sich paarweise oder einzeln anmelden.

Freitag 22.03.2024
Samstag 23.03.2024

Freitag 17.00 - 20.00 Uhr

Samstag 10.00 - 17.00 Uhr

Preis: € 190,--

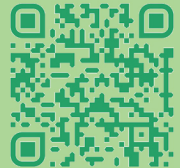
Info und Anmeldung:

089 / 23 68 44 22

info@tanz-impulse-muenchen.de

www.tanz-impulse-muenchen.de

tanz
impulse
münchen



Jahnstraße 42 80469 München