

NEU ab Donnerstag, dem 06.09.2018
9.00 -10.00 Uhr

Bewusste Körperbewegung

(nach den Laban/Bartenieff - Bewegungslehre)

Lehrerin: Stefania Giannetti

Professionelle Bühnentänzerin, ausgebildete Tanzpädagogin, zertifizierte Bewegungsanalystin (Certified Movement Analyst bei LIMS® - New York)

In diesem ein stündigen Kurs beschäftigen wir uns mit der Körperwahrnehmung anhand von Bewegungen, die die tiefe Muskulatur und die Gelenke unseres Körpers aktivieren, um eine zentrierte und gesunde Körperhaltung sowie effektive Alltags - oder Sportbewegungen zu erzielen.

Nach den Laban/Bartenieff - Bewegungsstudien werden Übungen eingeführt, die uns erlauben, unseren Körper sowohl in seiner Ganzheit als auch in seinen Teilen (Oberkörper/Unterkörper, rechter/- linker Körperteil) zu betrachten und darauffolgend die Verbindungen der Körperteile zueinander zu erforschen. Der Fokus dieses Kurses liegt in der Erkenntnis der vorhandenen eigenen Körperdynamik, die sich durch entwicklungsmotorische Bewegungsmuster und koordinierte Hüft- und Schulterbewegungen erfahren lässt. Überlastungen, Gewohnheitshaltungen oder Unfälle können im Laufe unseres Lebens diese innerliche harmonische Körperdynamik verändern. Gezielte Bewegungsabläufe mit raumspezifischer Aufmerksamkeit helfen diesen Hemmnissen entgegenzuwirken.

Dieser Kurs eignet sich für Menschen, die an Körperverspannungen, leichten Rücken- und Hüftschmerzen leiden und allgemein für Menschen, die sich näher kennenlernen möchten. Vor allem eignet sich dieser Kurs für Menschen, die eine aktive, mitdenkende, koordinierte, zieleffektive Bewegung erreichen möchten.

- Der Kurs steht Erwachsenen jeden Alters offen, Vorkenntnisse sind nicht nötig.
- Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.

