



© photocredit: Alexandra Neubauer

Samstag
17. Juni 2023
19.00 bis 21.15 Uhr
Bruck, Thurners

Teilnahmegebühr: € 25,- (in bar vor Ort zu bezahlen)
Anmeldung über ausderreihetanzten.rocks/kontakt
Teilnahmezahl: mind. 19, max. 25 Personen

Angelika Sibitz
Intuitive-Dance-Leiterin nach Dr. Mazza,
Achtsamkeitstrainerin, Yogalehrerin für Kinder
und Jugendliche, Sonderkindergartenpädagogin

WORKSHOP

Freier Tanz & Achtsamkeit

Ein achtsames Miteinander, Freiheit im Tun wie im Tanz, Spielfreude und Spaß stehen bei diesem Angebot im Mittelpunkt.

Nach einem angeleiteten Warmup werden Elemente aus der Achtsamkeitspraxis mit spielerischen Bewegungs- und Tanzimpulsen verbunden. Alle Anleitungen sind als Einladung zu verstehen, die man annehmen kann – aber nicht annehmen muss.

Im zweiten Teil heißt es „Let's dance!“
Einfach lostanzen, wie es das Herz begehrt – ausgelassen, ruhig, wild, zart, ganz für sich, in der Gemeinschaft ... es gibt kein richtig oder falsch.

Mag. Josef Neudorfer Bildungswerkleiter
Bgm. Barbara Huber Vorsitzende