



Aufblühen im Frühling - Wesentlich werden **Spüre deine tiefe Lebendigkeit im freien Tanz** **der Stille**

Butoh – der japanische Ausdruckstanz – inspiriert uns bei Bewegungsimprovisation und meditativer Bewegung, indem er die Einfachheit und Stille in den Mittelpunkt stellt.

Wir beginnen mit ungezwungenem freien Tanzen, wobei wir unsere Power aktivieren und „ins Schwitzen kommen“. Mehr und mehr gleiten wir in die Langsamkeit. Wer langsam sich bewegt, spürt zunehmend sich selbst. Empfindungen von Leichtigkeit kommen in den Fluss. Die Erfahrung schafft ganz von selbst Entlastung von Gedankenspiralen. Auf spielerisch einfache Weise gleiten wir in eine Präsenz frei von Anstrengung.

Jede Zelle atmet auf - leer werden - der Boden trägt, die Sinne werden wach und zunehmend meldet sich eine Ursprünglichkeit aus dem Innern und breitet sich aus.
Ausdruck ohne Bewertung!

Lass dich nicht von deinen Gedanken stören. Erlebe Weite und tiefe Entspannung und kehre erleichtert in deinen Alltag zurück.

Es gibt keine tänzerischen Voraussetzungen

15. April 2023 | Samstag | 14:00 – 18:00 Uhr

Studiozwei | 82362 Weilheim, Kirchmayrstraße 3

vom Bahnhof WM 5 min. zu Fuß | Fahrzeit von HBF München ca. 25 min.

Beitrag: 55 Euro, Ermäßigung auf Anfrage