

Workshop „GOLDEN AGE“ 2026

Bewegung, Körpererfahrung & Gestalten

Bewegung: rhythmisch, tänzerisch

Bewegung richtig ausgeführt, das Training lustvoll umgesetzt, die Bewegungskoordination vielfältig erprobt. Wir arbeiten mit verschiedenen Methoden & Systemen aus der Bewegungsschulung & -lehre. Spielerisch und kreativ erforschen wir die Prinzipien der Bewegung.

Die von Danielle Curtius eigens entwickelte Methode lässt verschiedene Fachbereiche ineinander verschmelzen, ein genussvolles Bewegungstraining, in dem das Erleben im Vordergrund steht.

Faszien-Bewegung & Körpererfahrung

Faszien in Bewegung erweitern den Spielraum der Beweglichkeit, die Körperwahrnehmung verbessert sich, Leichtigkeit in der Bewegung entsteht.

Anatomisch korrekt bewegt bringt Leichtigkeit und Freiheit in die Bewegung. Wir arbeiten mit verschiedenen Körpertechniken am funktionellen Bewegen.

Creative Moving

Bewegung kreativ umgesetzt. Experimentieren in einer Struktur, die gleichzeitig Raum für eigene Bewegungsmöglichkeiten gibt. Daraus entwickeln wir gemeinsam eine Bewegungsfolge zu einem Thema.

Dauer Workshop

5.5 Stunden/Woche

Daten & Unterrichtszeiten:

Samstag, 02. Mai:

14.00 – 16.00 Uhr: Bewegung – rhythmisch, tänzerisch & Faszien-Bewegung & Körpererfahrung

16.15 – 17.00 Uhr: Creative Moving

Montag, 04. Mai:

09.30-11.30 Uhr: Bewegung: rhythmisch, tänzerisch & Faszien-Bewegung & Körpererfahrung

11.45-12.30 Uhr: Creative Moving

Kosten Workshop

CHF 225.00

Anmeldung bis 10. April

über das Kontaktformular auf unserer Website:

www.curtius-tanz.ch/Workshops/GoldenAge/

Dozentin

Danielle Curtius, Bewegungs- und Tanzpädagogin



Quelle: RedaktionSaarnews