



Erden~Tanz/ Earth~Moves

„Erden-Tanz/ Earth-Moves“ möchte die Menschen einladen, dass Element *Erde* wieder mehr zu sich zu lassen.

In Zeiten von unzähligen Reizen, denen wir ausgesetzt sind, müssen und dürfen wir lernen, gut bei uns zu bleiben. Dabei kann das Element *Erde* uns helfen, in Kontakt zu gehen, mit unserer eigenen Verbundenheit zum Hier-und-Jetzt und zur eigenen Verwurzelung im Leben.

Musik und Rhythmus sind es, die uns in Bewegung bringen können. Die Schritte zum Rhythmus sind erdig und kraftvoll. Die Bewegungen des Beckens, des Rumpfes, der Arme und des Kopfes sind frei und möchten Leichtigkeit und Fluss ausdrücken. Die Wirbelsäule befreit sich im Wechsel der Bewegungsformen. Wir entdecken zum Rhythmus der Musik auch den eigenen Ausdruck, der Ausdruck der „Sein“ möchte und der aus dem eigenen Gefühl heraus entspringt.

Neben der erdenden und zentrierenden Bewegung zur Musik, bist Du eingeladen, Deinen eigenen Bewegungsbedürfnissen zu begegnen. Es ist immer auch Zeit, zum eigenen Rhythmus hinzuspüren.

Abgerundet wird der Workshop mit Übungen zur Ent-spannung und Harmonisierung, wo wir dem Element *Erde* im Liegen begegnen.