



# moving beyond monotony

10. – 14.  
Juli 2024  
im rösslisaal  
trogen CH



## moving beyond eintönigkeit dans & body-mind centering®

Manchmal tanzen wir im gleichen Tonus. Wir pushen uns selbst zu stark, oder kommen nicht in die Kraft. Auf Dauer verlieren wir dabei das Interesse. Darum stretchen wir uns, rollen, gleiten und lassen uns von den Faszien und der Viskosität im Körper in eine Elastizität bringen. Das Hingeben an die Tragkraft der Erde, sowie ein Hingeben an die Federkraft in den Raum hinein, ermöglichen den Tonus im Körper zu verändern.

Nicht nur die Muskeln, sondern alle Membrane im Körper haben einen Spannungszustand. Im Körper gibt es Sinnesorgane, die Spannung und Entspannung registrieren. Wir lauschen hinein und lernen den Tonus zu regulieren. Das Spielen mit dessen Variabilität bringt Resilienz, Suspension in der Stille, Aufatmen im Flow und Überraschungen. Wir tanzen drinnen und draussen.

Für Tanz- und Bewegungsinteressierte, die Elastizität in Körper und Geist erkunden möchten.

Body-Mind Centering® (Autonomen Nervensystem), Katsugen Undo, Wilmas Beyond Impulse, Scores drinnen und draussen, Tanzen und Schreiben.

Ort

Rösslisaal Trogen 9043 CH

Zeiten

Mittwoch, 10. Juli, 10h – Sonntag, 14. Juli, 13h

Kurskosten

Zwischen 550 – 590 CHF, oder 490€ – 550€

Leitung

Wilma Vesseur, Performerin, freischaffende Tänzerin, zert. Body-Mind® Centering Teacher