



Lebendig-Bewegt!

Freier Tanz und Bewegung
mit Tom

Jeden 2. Montag von 19 bis 20:30 Uhr
im Yogastudio Am Markt 2
in Petershagen-Eggersdorf

Schnupperabend am 10. Februar 2025

1+10 Tanz- und Bewegungsabende vom 10. Februar bis 14. Juli 2025

Termine (jeweils Montags von von 19 Uhr bis 20:30 Uhr):

10. Februar (Schnupperabend = 8 EUR)

24. Februar

12. und 26. Mai

10. und 24. März

16. und 30. Juni

07. und 28. April

14. Juli

Kosten:

Kosten für den Gesamtkurs 24.02.-14.07.2025:

100 EUR

10er Karte (gültig bis Ende 2025):

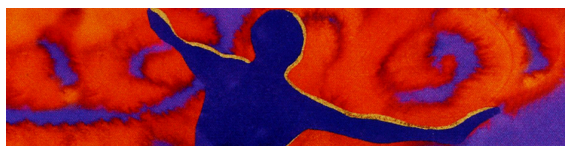
120 EUR

Einzelabend (bitte möglichst vorher anmelden):

14 EUR

Anmeldung oder Fragen:

Email an anmeldung@lebendig-bewegt.de



www.lebendig-bewegt.de



Zu meiner Person und meiner Methodik:

Ich habe am Tanztherapiezentrum Berlin den Abschluss als Heilpädagoge erworben und biete seit 2015 erfolgreich Bewegungs- und Tanzkurse an. Dabei lasse ich mich neben den in meiner Ausbildung erworbenen tanztherapeutischen Methoden von unterschiedlichsten Tanz- und Bewegungsangeboten inspirieren, die das freie Tanzen und den Kontakt der Tanzenden in den Mittelpunkt stellen. Weiterhin bringe ich meine Erfahrungen als Coach in Selbsterfahrungsgruppen mit ein, die ich seit 2012 gesammelt habe. Es entsteht ein ganz eigenes Format, in welchem Bewegungs- und Tanzsequenzen, meditative Momente, Atem- und Körperarbeit u.v.a. mehr miteinander kombiniert werden. Jeder Abend wird so zu einem unverwechselbaren Erleben im Sinne einer Selbsterfahrung, inspirierend und oft heilsam. Die Teilnehmenden bringen ihre aktuellen Themen mit in den Abend ein und gehen gestärkt und mit neuen Impulsen aus dem Abend wieder nach Hause.

An wen richtet sich mein Angebot?

Das Angebot richtet sich an Erwachsene, die sich bewegen und ihre Bewegungsmuster und –gewohnheiten erweitern möchten und – ohne Choreographien, Schrittfolgen oder sonstige Vorgaben beachten zu müssen – ihre eigene Art finden wollen, zu tanzen. Ohne Leistungsdruck stehen Authentizität, Genuss, Freude und Humor im Mittelpunkt. Es geht darum, im Tanz sich und seine Gefühle besser zu spüren und sich auszudrücken, aber auch die anderen kennen zu lernen und gute, heilsame Kontakte zu initiieren und zuzulassen. Du musst keinerlei Tanzerfahrungen haben, solltest aber Lust an Bewegung und keine Berührungsangst vor näheren Kontakten mit den Mitanzenden haben.

Lebendig-Bewegt! – ein besonderer Tanz- und Bewegungsabend

Freude im Tanz erleben, in Kontakt mit Dir selbst und mit Anderen kommen, entschleunigen und entspannen, zu innerem Gleichgewicht kommen, Bewegung genießen, Kraft und Energie mobilisieren, blockierte Gefühle loslassen, neue Bewegungen ausprobieren, die eigenen Ressourcen kennenlernen, neue Perspektiven entdecken – all das kannst Du hier auszuprobieren. Beim Tanzen mit und ohne Musik, bei Einzel- und Partnerübungen, Interaktionen, Improvisationen, in einer kreativen und offenen Atmosphäre. Jeder Abend dauert 90 min.

Bitte mitbringen: Getränk für zwischendurch, bequeme Kleidung, tanzgeeignete Socken, falls Du nicht barfuß tanzen möchtest (Tanzschuhe sind nicht notwendig, aber möglich, wenn sie eine weiße/helle Sohle haben)

Ich freue mich auf Deine Anmeldung und Dein Interesse!

Herzlich Tom