

Open Dance Session: Kopf aus - Musik an

Vielleicht kennst du dieses Gefühl...

Dass dein Alltag oft von Verantwortung, Organisation und Für-andere-da-sein geprägt ist. Dass dein Körper im Funktionieren manchmal leiser wird. Dass irgendwo in dir noch so viel Lebendigkeit, Ausdruck und Bewegungsfreude wartet – aber selten Raum bekommt.

Vielleicht spürst du den Wunsch, wieder mehr bei dir selbst anzukommen. Dich zu bewegen, ohne Zweck. Zu tanzen, ohne bewertet zu werden. Dich zu fühlen, ohne etwas leisten zu müssen.

Genau dafür öffnet diese Tanzsession einen Raum.

Dabei lassen wir uns auch von Elementen und Qualitäten aus dem Hip-Hop & Housedance inspirieren – von Erdung, Flow, Groove, Ausdruckskraft und spielerischer Freiheit. Die Bewegungen werden nicht als bloße Technik vermittelt, sondern als Einladung, deinen eigenen Ausdruck zu finden und dich kraftvoll und authentisch zu erleben. Dabei geht es nicht um „richtig“ oder „falsch“, sondern darum, deinem eigenen Rhythmus zu folgen und dich so zu bewegen, wie es sich für dich stimmig anfühlt. Der Workshop bietet außerdem Raum für Austausch und gemeinsames Erleben. Die Kraft der Gruppe kann dabei unterstützen, Vertrauen zu stärken, Verbundenheit zu erfahren und ein tiefes Wohlfühl entstehen zu lassen.

Für die Tanzsession sind keine Vorkenntnisse erforderlich – du bist willkommen, genauso wie du bist.

Die Session richtet sich besonders an Frauen ab 35 Jahren.