

Gesundheitspark Trier

Verein für Herzsport und Bewegungstherapie Trier e.V.

Der Kurs „Tanz Dich frei“ führt uns mit Übungen aus Tanzpädagogik, Tanz- und Körpertherapie mehr zu uns selbst. Wir tauchen tief in uns ein, lösen Blockaden, um uns dann mit neu entdeckter Kraft nach außen zu richten und uns frei zu tanzen. Dabei erweitern wir unser Bewegungsrepertoire, spüren und fühlen uns selbst, verwurzeln uns, verbinden uns mit unserer Umgebung, bevor wir spielerisch mit anderen in Kontakt treten.

Dies kann, wenn gewünscht, auch mal sportlich fordern und führt gleichzeitig zur Entspannung. Tempo und Ausdruck bestimmt jeder selbst, sodass der Kurs für alle offen ist - auch oder gerade für Menschen, die den Tanz als Ausdrucksmittel oder zum Loslassen und Krafttanken erst für sich entdecken wollen.