

## Workshop „GOLDEN AGE“ 2023

### Bewegung & Körpererfahrung

#### **Bewegung, rhythmisch, tänzerisch**

Bewegung richtig ausgeführt, das Training lustvoll umgesetzt, die Bewegungskoordination vielfältig erprobt. Wir arbeiten mit verschiedenen Methoden & Systemen aus der Bewegungsschulung & -lehre. Spielerisch und kreativ erforschen wir die Prinzipien der Bewegung.

Die von Danielle Curtius eigens entwickelte Methode lässt verschiedene Fachbereiche ineinander verschmelzen, ein genussvolles Bewegungstraining, in dem das Erleben im Vordergrund steht.

#### **Körpererfahrung & Gestalten**

Anatomisch korrekt bewegt bringt Leichtigkeit und Freiheit in die Bewegung. Wir arbeiten mit verschiedenen Körpertechniken am funktionellen Bewegen, korrigieren Fehlhaltungen und verstehen Zusammenhänge. Daraus entstehen Bewegungssequenzen ganz von selbst.

#### **Faszien-Bewegung**

Faszien in Bewegung erweitern den Spielraum der Beweglichkeit, die Körperwahrnehmung verbessert sich, Leichtigkeit in der Bewegung entsteht.

#### **Dauer Workshop**

6.0 Stunden/Woche

#### **Unterrichtszeiten:**

10.00 – 12.00 Uhr jeweils Montag, Mittwoch und Freitag

#### **Kosten Workshop**

Montag, Mittwoch & Freitag

**CHF 210.00**

#### **Anmeldung jeweils 4 Wochen vor Workshop**

über das Kontaktformular auf unserer Website:  
[www.curtius-tanz.ch/Workshops/GoldenAge/](http://www.curtius-tanz.ch/Workshops/GoldenAge/)

#### **Daten Workshop 2023**

**Workshop 1:** 20., 22. + 24. März

**Workshop 2:** 04., 06. + 08. Dezember

#### **Dozentin**

Danielle Curtius      Bewegungs- und Tanzpädagogin



Quelle: RedaktionSaarnews