

26-DDN0612 - Tanz der Elemente: Heilarbeit durch Freitanzen, Loslassen, in Bewegung und Kraft kommen

| | |
|-----------------|----------------------|
| Beginn | Mittwoch, 14.10.2026 |
| Preis | 40,00 € |
| Dauer | 1 Vormittag |
| Voraussetzungen | keine |

Tänzerisch, spielerisch, leicht erleben wir die Kraft der Elemente. Wir alle leben in einer energetischen Welt, die geprägt ist von den Elementen der Natur: **Wasser, Erde, Feuer, Luft**. Diese Elemente kreieren gemeinsam den Raum, in dem wir leben. Wenn wir im Gleichgewicht, im Wohlgefühl sind, sind die vier Elemente in uns ausgewogen.

Häufig sind wir aber leider im Ungleichgewicht, weil eines oder zwei Elemente dominieren und die anderen nicht gelebt werden.

Wir wollen uns in etwa 2- 3 Stunden ganz den Gefühlen hingeben, die uns die Elemente in Form von Musik spüren lässt.. Die Musik ist ausgesucht nach den Element-Rhythmen und -Energien. Die Gefühle, die die Musik in uns erzeugt, leben wir im **Freestyle-Tanz** aus und spüren so die Kraft aller vier Elemente, begreifen welches Element uns fehlt oder zu dominant ist.

Es geht nicht darum, bestimmte Bewegungen einzuüben und zu tanzen, sondern wir fühlen die Energie der Elemente in der Musik und verleihen ihnen durch unsere Bewegungen Ausdruck. So kommen wir wieder ins Gleichgewicht.

Einfach gesagt: Du schüttelst und tanzt dich in eine kraftvolle Zeit. Mit Luft-Wasser-Feuer-Erde-Rhythmen, HAKA-Elementen und dem intuitiven Erspüren der Musik fühlst du dich lebendig und befreist Körper und Geist. Du lernst, durch Bewegung loszulassen, Ballast abzuwerfen, dich wieder bewusst wahrzunehmen und dir Freiraum zu geben.

Es schließt sich eine kleine meditative Übung an, um den frei gewordenen Raum, die Weite und Kraft nicht nur körperlich, sondern auch seelisch und geistig wahrzunehmen.

Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|-------------------------------|
| 14.10.2026 | 09:30 - 12:30 Uhr | Dresden , Glashütter Str. 101 |