

27-DDN0613 - Tanz der Elemente: Heilarbeit durch Freitanzen, Loslassen, in Bewegung und Kraft kommen

Beginn	Donnerstag, 07.01.2027
Preis	40,00 €
Dauer	1 Vormittag
Voraussetzungen	keine

Du schüttelst und tanzt dich in ein kraftvolles und gesundes neues Jahr!!!

Tänzerisch, spielerisch, leicht erkunden 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. Wir sind im Gleichgewicht, im Wohlgefühl, wenn die vier Elemente in uns ausgewogen sind.

Häufig sind wir aber eben gerade nicht im Gleichgewicht, vielmehr in Schiefelage oder gar völlig durcheinander, weil eines oder zwei Elemente dominieren und die anderen nicht gelebt werden können oder dürfen.

Wir wollen uns in etwa 2- 3 Stunden ganz den Gefühlen hingeben, die uns die Elemente in Form von Musik spüren lassen. Diese Musik ist von mir 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, sondern wir fühlen die Energie der Elemente in der Musik und verleihen ihnen durch unsere Bewegungen ganz frei 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
07.01.2027	18:00 - 21:00 Uhr	Dresden , Glashütter Str. 101