

Offener Lebenstanz Kurs im Gesundheit & Seminar Zentrum Gräfelfing Donnerstags, 19.15 – 20.30 Uhr

**Freier Ausdruckstanz * Tanzimprovisation *
Fünf Elemente * Heiltänze der Sufis**



Wir beginnen die Kursstunde mit der Elemente-Sufi-Atmung zur Reinigung und Belebung unserer Ebenen, um uns ganz auf den bevorstehenden Tanz vorzubereiten. Hier kannst Du Deine Seele tanzen lassen, Dein persönliches Bewegungsspektrum erweitern und die Kraft der Elemente in Deinem Inneren erfahren. Der Geist beruhigt sich, Emotionen balancieren sich aus, tiefe Freude in Bewegung pulsiert durch jede Körperzelle.

In weichen, kraftvollen Bewegungen tauchst Du ein in Qualitäten, die Dich mit dem **Element ERDE** verbinden, wie Beständigkeit, Körperlichkeit und Erdverbundenheit. Im Tanz mit dem **Element FEUER** entfachst Du Deine innere Glut, entdeckst Deine Grenzen und Lust diese zu erweitern. Im **Element WASSER** fließt Du mit dem Strom des Lebens und Deiner Gefühle.

Im **Element LUFT** spielst Du mit der Leichtigkeit des Seins, um dann im **Element LEERE** die Qualitäten aller Elemente zu vereinen und ihm Deinen individuellen, kreativen Ausdruck zu geben. Am Ende Deiner Lebenstanz-Reise bist Du tiefer bei Dir selbst angekommen. Kraftvoll in Deiner Mitte ruhend, mit lebendigem Herzen und wachen Geist fühlst Du Dich gestärkt dem Leben wieder neu zu begegnen.

In meinem Unterricht beziehe ich Elemente aus dem modernen Tanz, der zeitgenössischen Körperarbeit, der fünf Elemente, den Kampftänzen und Herzenstänzen der Sufis mit ein.

Zeiten: Donnerstags von 19.15 – 20.30 Uhr
20.07./14.09./21.09./05.10./12.10./19.10./26.10./09.11./16.11./23.11./30.11./07.12.2017
Ort: Gesundheit & Seminar Zentrum Gräfelfing, Bahnhofstr.92, 82166 Gräfelfing
Preis*: 18 € einzeln, 100 € für 6er Karte (*ab 05.10.17)
oder 160 € für 10er Karte (*ab 05.10.17) mit Gültigkeit von 6 Monaten

Vorteil: ab 05.10.17 kann die 10er Karte sowohl für den Lebenstanz Kurs als auch für den Beckenkurs benutzt werden! Neueinstieg jederzeit möglich.

Infos und Anmeldung: www.lebenstanz.com oder Tel. Nr. 0171 / 1479569



Anja Martina Bürk-Deharde: "Seit 17 Jahren unterrichte ich Tanz und Bewegung als Quelle für Gesundheit, Lebensfreude und persönliches Wachstum. Ich lade Dich ein, Deine wahre Kraft zu befreien und Deiner Lebendigkeit einen stimmigen Ausdruck zu geben."