

fällt leider aus!



Nähere Informationen und Anmeldung:

Yasna Schindler
schindler@kleiner-michel.de
www.koerper.kleiner-michel.de

oder am Kleinen Michel

Samstag, den 20.09.2014

Teil 01 | 10–13 Uhr: Einführung in das Thema ‚Herz im Sein‘ – Offen für alle

Teil 02 | 14–17 Uhr:
Tanz-Recherche und Kompositionen zum Thema ‚Herz‘ – Mit Tanzerfahrung

Bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Workshopgebühr:
20–40 € Vormittag
50–80 € Ganzer Tag
(bitte nach Selbsteinschätzung)

Verbindliche Anmeldung bis spätestens
16.09.2014

Im Seminarraum 2 der Katholischen Akademie
Hamburg, Treffen Eingang Michaelisstr. 5

www.yasnaschindler.com



KLEINER MICHEL

Katholische Kirche Sankt Ansgar
Michaelisstraße 5 | 20459 Hamburg
Tel. 040 - 37 12 33

info@kleiner-michel.de

S 1/2/3 Stadthausbrücke | U3 Rödingsmarkt

www.kleiner-michel.de

**WORKSHOP UND
TANZ-RECHERCHE**

Samstag, den 20.09.2014

Teil 01 | 10–13 Uhr Einführung in das
Thema ‚Herz im Sein‘ – **Offen für alle**

Teil 02 | 14–17 Uhr

Tanz-Recherche und Kompositionen
zum Thema ‚Herz‘ – **Mit Tanzerfahrung**

www.koerper.kleiner-michel.de

fällt leider aus!

Workshop und Tanz-Recherche

An diesem Tag widmen wir uns dem Herzen und der Verbindung des Herzens zu uns selbst und zur Außenwelt.

Über eine Zeit des ‚Zuhörens‘ und des Beziehungsaufbaus zu unseren Herzen nähern wir uns ganz feinmolekularisch von einer Bewusstseinschicht in die nächste und nutzen diesen Kontakt für ein Ankommen bei uns selbst und für Bewegung, die aus uns heraus entstehen möchte. Das Herz, ein wichtiges Organ und anatomisch-emotionales Zentrum, ist über das Herz-Kreislauf-System mit dem ganzen Körper verbunden.

Wie fühlt sich dein Herz heute an? Wie stehst Du mit deinem Herzen in Beziehung?

Dieses Seminar basiert auf eigene Reflexionen über die Beziehung vom Herzen zum Körper und zur Welt. Das Herz dient hierbei als Achse für die innere Ausrichtung (auch in Bewegung!) Jede(r) forscht in seinem eigenen Tempo und Interesse – alleine, im Dialog zum Partner(-in) oder den anderen Mittänzer/innen.

Der Vormittag ist offen für alle. Am Nachmittag sind Tanzerfahrene eingeladen, das Herz bewußt als Energiezentrum für die Entwicklung von Bewegungssprachen zu nutzen.

HERZ IM SEIN

**Ein Angebot mit
Körper, Geist und
Seele verbunden
zu sein.**

Ausgangsfragen hierfür können sein:

- > Welche Bewegungsqualität bringt dein Herz hervor?
- > Wie beeinflusst die Verbindung zu deinem Herzen den Bewusstseinszustand für deinen Ausdruck im Tanz?
- > Wie verändert diese Beziehung deine Präsenz im Raum?
- > Welche Qualität hat dein Herz zu dem Zeitpunkt der Erkundung?
- > Welche Beziehung hat dein Herz zum gesamten Körper und zur Außenwelt?

Den Nachmittag runden wir mit der Erarbeitung eigener Kompositionen zum Thema ab.

Kursleitung:

Yasna Schindler (Tänzerin, Choreografin und Heilpraktikerin) arbeitet mit der heilsamen Verbindung zwischen ausgewählten Themen und dem eigenen Körper. Leitend ist dabei ein ganzheitliches Körperverständnis: Sie möchte Wege eröffnen, mit Körper, Geist und Seele verbunden zu sein.