

2024

KREATIVER TANZ



**ELKE
ANKER**

RAUM FÜR BEWEGUNG

BAHNHOFSTRASSE 16
3400 BURGDORF

CRANIO-MOVEMENT.CH

KREATIVER TANZ IST FREIES BEWEGEN UND TANZEN, GETRAGEN VON DER MUSIK ODER DER STILLE.

Kreativer Tanz ist den Moment der eigenen Bewegung einfangen in der Gegenwart, verbunden sein mit sich, dem inneren und äusseren Raum und mit den Menschen rundum.

Tanz und Bewegung sind die ältesten Ausdrucksformen, eine universelle nonverbale Sprache des Menschen. Die ureigenen, authentischen Bewegungs- und Ausdrucksformen können gefunden werden. Dies führt zu einer verbesserten Beweglichkeit auch im Denken und Tun und zu einer aufrechteren Haltung, einem freien Selbstausdruck und Selbstbewusstsein sowie zu mehr.

Dieser Kreative Tanz verbindet Sequenzen aus verschiedensten Bewegungs- und Tanzschulen zu einem Ganzen.

Bewegungsformen aus Yoga, Feldenkrais, Ideokinese, der Bewegungsentwicklung sowie das Bewegen nach Fantasiereisen, bestimmten Körperthemen und Anliegen von Mittanzenden, fördern die Wahrnehmung des eigenen Körpers.

Durch das individuelle Eingehen auf bestimmte Bedürfnisse durch gezielte feine innere und äussere Bewegungen, können sich festgefahrene Muster und Einschränkungen lösen und durch das Bewusstwerden Körper, Geist und Seele sich harmonisieren.

Ein Heranführen von der Schwere zur Leichtigkeit, von der Enge zur Fülle, vom Bekannten ins Neue, zur Wandlung ins Frei sein, zur eigenen Mitte.

Der eigene Körper wird mit seinen Empfindungen und Signalen bewusster wahrgenommen und beachtet.

KREATIVITÄT IM FREIEN TANZEN UND BEWEGEN

führt zu mehr Energie im Alltag, zu mehr Lebensfreude und zu einem wunderbaren Lebens- und Körpergefühl.

Alle lebendigen Prozesse spiegeln sich
in der Bewegung im eigenen Organismus, in
der Natur sowie im Kosmos wieder und sind
durch Raum und Zeit stets im Wandel

**ALLES LEBEN IST
BEWEGUNG.**

BEWEGUNG IST LEBEN

Leonardo da Vinci

KREATIVER TANZ

2024

Dienstag von 19.00 bis 20.30 Uhr

Januar
16./23./30.

Februar
06./27.

März
05./12./19./26.

April
02./30.

Mai
07./14./21./28.

Juni
04./11./18./25.

August
13./20./27.

September
03./10.

Oktober
15./22.

November
05./12./19./26.

Dezember
03./10.

Weiter geht's am 14. Januar 2025

An- und Abmelden per sms, Mail oder
per Telefon: 034 422 70 31 / 076 339 70 31
info@cranio-movement.ch

Es können auch nur einzelne Stunden besucht werden.
Einstieg ist jederzeit möglich.
Preis pro Abend: Fr. 30.-

ELKE ANKER
Bewegungspädagogin
Musik- und Theaterpädagogin
Social Trauma Therapeutin STT

KomplementärTherapeutin
mit eidg. Diplom
Methode Craniosacral Therapie
Burgdorf