

2020

# 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  
stehts im Wandel

**ALLES LEBEN IST  
BEWEGUNG.**

**BEWEGUNG IST LEBEN**

Leonardo da Vinci

# KREATIVER TANZ

2020

Dienstag von 19.00 bis 20.30 Uhr

Januar

14./21./28.

Februar

04./18./25.

März

03./10./17./24./31.

April

21./28.

Mai

05./12./19./26.

Juni

02./09./16./23./30.

August

11./18./25.

September

01./08./15.

Oktober

13./20./27.

November

03./10./17./24.

Dezember

01./08./15.

Weiter geht's am 16. Januar 2021

**ELKE ANKER**

Bewegungspädagogin  
Musik- und Theaterpädagogin  
KomplementärTherapeutin  
mit eidg. Diplom

Methode Craniosacral Therapie  
Burgdorf

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.  
Schnupperstunde ist gratis. Preis pro Abend: Fr. 30.–

**ELKE ANKER**

Bewegungspädagogin  
Musik- und Theaterpädagogin  
Social Trauma Therapeutin STT

KomplementärTherapeutin  
mit eidg. Diplom  
Methode Craniosacral Therapie  
Burgdorf