

TERMINE

Die fünf Termine finden immer samstags-nachmittags von 14.00 – 17.00 Uhr im **AWO-Aktivitätenzentrum** statt. Dieses Mal setzen wir einen thematischen Schwerpunkt auf die vier Elemente und die damit einhergehenden Bewegungsqualitäten und inneren Themen. Dabei gibt es selbstverständlich Raum für persönliche Anliegen und Themen.

Januar 2019: „die Erde“

Wo stehe ich? Was hält mich? Was trägt mich?

Februar 2019: „das Feuer“

Was wärmt mich? Wofür brenne ich?
Was ist meine Leidenschaft?

März 2019: „das Wasser“

Was berührt, bewegt, reinigt mich?

April 2019: „die Luft“

Was nährt mich geistig, beflügelt, befreit mich?

Mai 2019: „das 5. Element“

Gestaltung: www.brigitte-kuka.de

Gruppe:

min. 6 / max. 12 Teilnehmer*innen

Kosten:

50 Euro pro Termin. Jeweils 3 Stunden.
Insgesamt 250 Euro. Die Termine sind ausschließlich als 5-er-Set und nicht einzeln buchbar.

Ort:

**AWO-Aktivitätenzentrum,
Meinolfstr. 4, 33607 Bielefeld**

Termine:

SA, 26.01.2019

SA, 23.02.2019

SA, 23.03.2019

SA, 13.04.2019

SA, 11.05.2019

Zeit:

14.00 – 17.00 Uhr

Anmeldung und weitere Informationen:

Dirk Kazmierczak

d.kazmierczak@yahoo.de

mobil: 0171/ 215 31 41

und

Angela Pues

pues@doppel-punkt.de

mobil: 0171/737 93 50

Bewegte Momente eine Tanz/Aus/Zeit 2019



TANZ

In einer festen Gruppe (mindestens 6 / maximal 12 Teilnehmer und Teilnehmerinnen) wollen wir gemeinsam bewegt in das neue Jahr durchstarten.

Wo stehen wir in unserem Leben in diesem Moment? Welche Dinge sind gut und welche sind zuweilen herausfordernd? Wie können wir besser für uns sorgen und achtsamer mit uns umgehen und durch Bewegung und Tanz noch mehr in Kontakt zu uns kommen?

Dabei braucht man über keinerlei tänzerische Erfahrung zu verfügen. Allein die Lust sich über Tanz und Bewegung auszudrücken und seinem eigenen Inneren Ausdruck zu folgen ist vollkommen ausreichend.

Der Begriff „Tanz“ umfasst das Gesamte aller Bewegungen des Körperausdrucks. Körper, Geist und Psyche werden gleichermaßen berührt, in Bewegung und in einen Dialog und Austausch gebracht.

Durch simple angeleitete Improvisationen kommen wir in Balance und ins Gleichgewicht, können leichter unsere Bedürfnisse erfassen und nähren. Ressourcen, die uns momentan zur Verfügung stehen, werden erkannt und genutzt. Wir schulen unser Körper- und Selbstbewusstsein und sind somit in der Lage Grenzen körperlicher, emotionaler oder seelischer Natur zu erweitern.

AUSZEIT

Tanz/Aus/zeit ermöglicht uns eine Zeit, in der wir sein dürfen wie wir sind. Es ist erlaubt sich zu bewegen, sich auszudrücken, sich darzustellen, wie es für Körper und Seele angenehm und vertraut ist. Körper- und Seelensprache entwickeln sich im Dialog, werden kongruenter und authentischer. Die Suche nach der eigenen Lebendigkeit steht im Vordergrund – ebenso die Freude, dies zu spüren oder wieder zu entdecken.

Durch kleine Anfangsrituale und achtsame Gespräche kommen wir in Kontakt miteinander, teilen uns mit und entwickeln eine zugewandte Gesprächskultur mit Respekt füreinander. Dabei kann Innehalten uns gut tun – genauso wie mit-gestaltend dabei sein.

Tanz/Aus/zeit ist ein Angebot, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, Kraft zu schöpfen und mit innerer Ruhe auf den Alltag zu blicken.

Für einen wertschätzenden, achtsamen und vertraulichen Rahmen, der einen geschützten Raum für Austausch und eine Reflexion des Erlebten und eigener Themen beinhaltet, sorgen

Dirk Kazmierczak:



- Tänzer, Choreograph, Tiefenpsychologischer Tanztherapeut, Heilpraktiker (Psychotherapie)
- Ausgebildet in klassischem und modernen Tanz
- Engagement als Solist an diversen Theatern
- Langjährige Unterrichtstätigkeit in Ballett und Ausdruckstanz für Menschen aller Altersstufen

Mehr Informationen:

www.dirk-kazmierczak.com

Angela Pues:



- Sonderpädagogin
- Supervisorin (DGSv) mit Schwerpunkten in wertschätzender Kommunikation und Lebensberatung
- Resilienz Coach mit dem Schwerpunkt Gesunderhaltung und Lebensbalance

Mehr Informationen:

www.doppel-punkt.de