

Atem und Tanz: Experimentieren mit dem lunaren und dem solaren Atem



Bist du "aktive Einatmerin" oder bringst dich der Ausatem in deine Kraft? Wir nutzen die verblüffenden Erkenntnisse der Terlusologie (nach Erich Wilk/Charlotte und Christian Hagena) für den Tanz. Wir erspüren, wie uns der Atem zu Leichtigkeit und Wohlbefinden verhilft. Wir machen uns mit unserem „Atemtyp“ vertraut und finden experimentierend heraus, welche Haltungs- und Bewegungsvarianten uns in unsere Mitte bringen. Eine spannende Körpererfahrung mit oft nachhaltiger Wirkung für den Tanz und für alles, was wir tun.

Keine Vorkenntnisse nötig!

Ort: Im Blauen Haus, Sprensenbühlstrasse 7, 8032 Zürich

Kosten: CHF 100.–

Anmeldung und weitere Auskünfte: Dr. med. Meret Egloff
Tel +41 (0)79 466 64 16 meret@tanzundtrommeln.ch
Meret Tanz & Trommeln Sprensenbühlstrasse 7 8032 Zürich
www.tanzundtrommeln.ch

Meret Tanz & Trommeln

في البداية الترفاه