

Sa 1.4. | 10:00 – 11:50

Kurspreis € 20 pro Teilnehmer*in, alle Level

BIRGIT MÜHLMANN WIESER &
ANSUELA BRAUNSCHMID

INKLUSIVER TANZ FÜR MENSCHEN MIT NEUROLOGISCHEN ERKRANKUNGEN

(Parkinson, MS ETC.) UND FÜR BETROFFENE, ANGEHÖRIGE ETC.

In diesem Kurs wollen wir die Lebendigkeit und Lebensfreude in der gemeinsamen Bewegung erleben und erforschen. Der Kurs richtet sich nicht nur an Parkinsonbetroffene, sondern auch an ihre Lebenspartner*innen, Freund*innen oder Menschen, die mit an Parkinson Erkrankten in Beziehung sind. Der Kurs ist offen für alle Personen. Gemeinsam bewegt man/frau sich lieber. Der Workshop soll vor allem ein Anstoß sein, tänzerische Bewegungen im Alltag einfließen zu lassen und dabei unterstützen, schneller und sicherer vorwärts zu kommen, weicher zu werden. In Übungen werden Körperwahrnehmung, Kraft und Beweglichkeit geschult, neue Wege und Möglichkeiten ausgelotet, die den Alltag erleichtern und das Vertrauen und die Kontrolle in den eigenen Körper stärken. Verschiedene Rhythmen unterstützen dabei die Fortbewegung. Gemeinsames Improvisieren und Bewegen zur Musik, einfache Spiele und Bewegungsabläufe runden den Bewegungsteil ab und lassen uns die ruhigen Momente genießen.

