

Freies Tanzen

Tänzerische Bewegung für Körper, Seele und einen freien Kopf!



ab Montag
29. Jänner 2024
jeweils 19.00 bis 20.30 Uhr

**Rauris
Mesnerhaus**

Teilnahmebeitrag: € 10,-
Anmeldung bei: Eva Cardoso, Tel: 0650-4409273,
E-Mail: evakcardoso@gmail.com
Anmeldeschluss: jeweils 1 Tag vor jedem Termin

Eva Cardoso
diplomierte Erwachsenenbildnerin im
Fachbereich Musisch-Kulturelle Bildung

Einmal im Monat wird gemeinsam zu verschiedensten Musikarten frei getanzt. Dabei bewegt man sich ähnlich einer Welle durch den Abend. Vor dem improvisierten Tanzen gibt es eine Aufwärmphase, zum Ausklang ruhige und zarte Musik. Wichtig dabei ist, dass die Teilnehmenden achtsam mit sich und anderen umgehen.

Getanzt wird ohne Schuhe und in bewegungsfreundlicher Kleidung. Yogamatte fürs Ankommen/Ausklingen und Durstlöscher bitte mitbringen.

5 Einzeltermine (Montage): **29. Jänner, 19. Februar, 25. März, 29. April und 27. Mai 2024**

Mindestanzahl pro Termin: 5 Teilnehmende
Mindestalter: 16 Jahre

