

Fließende Bewegung und sinnliche Körpererfahrung



und Continuum Movement

Mit *Bodybliss* lassen wir den Alltag hinter uns und tauchen in neue Bewegungsmöglichkeiten ein. Dynamisch-kraftvolle sowie fein-spürende Elemente bringen Angestautes in Fluss und wecken Lebendigkeit und Leichtigkeit im Körper. Gut geeignet auch für Teilnehmerinnen mit Bewegungseinschränkungen: Folgen Sie eigenen Impulsen und erweitern Sie entsprechend der persönlichen Möglichkeiten Ihren Bewegungsspielraum!

Bodybliss eröffnet Raum

- * zum spielerischen Experimentieren mit einer Bewegungsidee
- * Körperwahrnehmungen zu entdecken und spontanen Bewegungen zu folgen
- * sich immer mehr auf den eigenen Rhythmus einzustimmen

Bodybliss bewirkt nach und nach

- * Beweglichkeit in Rücken und Wirbelkette
- * einen entspannten Nacken, freie Schultern
- * Stabilität und Flexibilität durch Kräftigung der Tiefenmuskulatur
- * verbesserte Wahrnehmung von Becken und Beckenboden
- * Bewusstsein und Aufmerksamkeit für den ganzen Körper

„Körperglück kommt auf leisen Pfoten – wenn der Geist entspannt, der Atem gelöst und die Aufmerksamkeit voll innerer Zärtlichkeit ist.“ Divo G. Müller

Wann & wo?

Donnerstags, 18.00 – 19.45 Uhr, im Tanzsaal des Frauenlofts

Beitrag:

12,00 EUR pro Einzelabend, 60 EUR für sechs Abende

Fragen & Anmeldung:

Susanne Bell, Tel. 069-4844 0825 / 0171-2612193

www.bodybliss-frankfurt.de