

# Tanzimprovisation - authentisch und lebendig



Datum: Samstag, 19. Oktober 2024, 14.00h – 20.00h

Ort: Eisenbergerhof, 8045 Weinitzen

Kosten: € 120.-

Infos und Anmeldung: [www.erd-verbunden.at](http://www.erd-verbunden.at) | [info@erd-verbunden.at](mailto:info@erd-verbunden.at) | Tel.: 0660 329 37 17



**Ute Amtmann, MSc**  
Schamanin  
Psychotherapeutin  
Naturtherapeutin  
Tänzerin



**Dr. phil. Muna Sinzinger**  
Tänzerin  
Bewegungspädagogin  
Theaterwissenschaftlerin  
Mutter von 4 Kindern

Im Tanz erleben wir Lebendigkeit und können uns neu erfahren. Freude an der Bewegung, Selbsterfahrung und Identitätsfindung sind dabei ebenso bedeutsame Aspekte wie Ausdruck und Kreativität.

Dieser Tag ist ein Angebot in die Welt der Tanzimprovisation einzutauchen. Tanzimprovisation lädt dazu ein, mit dem in Kontakt zu kommen, was du bist und es so auszudrücken, dass es von anderen wahrgenommen wird. Dabei wird der eigenen Körperlichkeit und der ästhetischen Kreativität Raum gegeben. Eine Kombination aus Tanz und Körperarbeit unterstützt uns Authentizität im Ausdruck zuzulassen und zu erfahren, wobei sich Bewegungsklischees auflösen können und der eigene Tanz frei entwickeln darf.

Tanz trägt zu persönlichem Wachstum bei. Im freien Tanz begegnen wir Ästhetik und Schönheit, erfahren Witz und Spontaneität und fördern die eigene Intuition. Spielerisch experimentieren wir mit der Balance zwischen Machen und Geschehen-lassen, Aktivität und Passivität, Geben und Nehmen. Fluss, Impuls, Raum, Zeit, Dynamik, Form, Rhythmik und Gewicht sind Elemente, die wir auf dieser Bewegungsreise erforschen werden.

