

Sommerschule Teil II 27.-31.7.2022

„Body Check In – Bewegt in den Tag“ mit *Blanca de Rojas*

morgens vor dem Frühstück, 8-9 Uhr

Sie sind eingeladen spielerisch neugierig Ihren Bewegungsimpulsen zu folgen und zu erkunden, was entstehen möchte.

Wir werden die Stunde immer gemeinsam beginnen und beenden. Jeden Tag wird es einen Schwerpunkt geben mit einer Anleitung zum Bewegen und Spüren. Es wird Sequenzen mit Musik und auch in Stille geben. Es wird ruhig und auch wild sein. Tauchen Sie ein, lassen Sie sich überraschen, von Ihrem Körper und den Bewegungen.

Ich bringe einen bunten Blumenstrauß aus Bewegung, Tanz und Achtsamkeit sowie eine kindlich-spielerische Neugier mit, die ich gerne mit Ihnen teilen möchte.

Es sind keine Vorkenntnisse oder besondere Bewegungsfähigkeiten notwendig. Die Übungen werden so sein, dass alle, auch Menschen mit Einschränkungen, mitmachen können.