



Just Dance

Montags, 19—21.15 Uhr

Kattwinkelsche Fabrik,
Wermelskirchen

Just Dance

Ein Angebot für **Alle**, Frauen und Männer, die

- ◆ Lust auf Bewegung und Bewegtheit haben,
- ◆ sich vernetzen möchten,
- ◆ bereit sind, Neues auszuprobieren und zu erforschen.

Just dance -

im Gymnastikraum der Kattwinkelschen Fabrik, Wermelskirchen

Wir freuen uns auf Euch!

Lamia: „Musik und Bewegung zu erleben fasziniert mich immer wieder aufs Neue. Ich freue mich auf ein Feld, in dem wir unseren Körper intensiv erspüren können. Meine Vorstellung zur Gestaltung der Abende reichen von sanfter Dehnung und Atmung bis zu kraftvollen Rhythmen und Tänzen. Musik ist nicht gleich Musik, und Bewegung ist anhängig vom Kontext. Ich möchte das genussvoll erfahren! Ein Balletttänzer realisiert andere Bewegungen als eine Skispringerin—aber wie genau? Da liegt ein weites Feld zum Ausprobieren und Erspüren. Und jede Bewegung hat ihren Impuls in der Seele...“

Silke: „Seit vielen Jahren sind die 5 Rhythmen meine meine Medizin. Losgelöst davon stelle ich fest, dass für mich Tanz zu jeder Musik möglich ist.

Sie löst einfach unterschiedliche Stimmungen in uns aus. Ich möchte dazu einladen alles, was in dem Moment gerade ist, in Bewegung zu bringen, ganz gleich ob schön oder unbehaglich...

Kraftvoll bis sanft folgen wir den unterschiedlichen Impulsen der Musik. Lasst uns einfach tanzen!“

Just dance!

Wir, Silke und Lamia, fühlen uns mit unterschiedlichen Tanzformen wohl und verbunden. Tanz und Musik ist für uns ein Erfahrungsfeld, ein Experimentier- und Heilungsraum. Wir selbst tanzen seit vielen Jahren Tänze des Lebens und 5 Rhythmen. Daraus ergeben sich spannende neue Impulse und Möglichkeiten, die wir gerne mit euch teilen möchten.

Wenn ihr eure Bewegungsmöglichkeiten auf ganz unterschiedliche Weise erforschen wollt, und offen für Neues seid, freuen wir uns, für euch den Raum zu halten. Eure Vorschläge sind willkommen.

Die Anleiterinnen:

Lamia Kriener

[web: www.taenze-des-lebens.de](http://www.taenze-des-lebens.de)

Silke Busch

[fbbook: kreativhaus-ART-ist-IN](https://www.facebook.com/kreativhaus-ART-ist-IN)

23. Januar - Silke
06. Februar - Lamia
20. Februar - Silke
06. März - Lamia
20. März - Silke
17. April - Silke
15. Mai - Lamia
12. Juni - Silke

Termine 2023

1. Halbjahr

Mitbringen:

Wasserflasche,

Deine Bewegungslust,

Bequeme (Tanz-)Kleidung

Teilnahme auf Spendenbasis

