



Atem Räume

Mareike Stuchell & Isaac Araujo

An diesem Wochenende erforschen wir die Atemluft und die Wege, die sie durch die inneren Landschaften unseres Körpers nimmt. Wir erforschen die Flüssigkeiten, das Gewebe und die Organe und erfahren durch Berührung und Bewegung die verschiedenen Strukturen und Qualitäten. Wir entdecken die Körperhöhlen und spielen mit der tönenden Kraft des Zwerchfells, bringen die Körperräume zum Klingen und erspüren die Resonanzen.

Der Fluss der Atmung wird uns in Bewegung bringen und in den Tanz übergehen, wir können zugleich Erdung sowie das mühelose Streben nach Leichtigkeit erfahren. Durch die bewusstseinsstärkende Herangehensweise des Body-Mind Centerung® und Improvisationstechniken des Tanzes kannst du Klarheit und Stärkung deiner Präsenz bewirken.

Tanz-Zentrale Leipzig

29./30. November 2025

Zeit: jew. 10-16:00 Uhr

Kosten: 112 Euro

Ermäßigung für ehemalige und jetzige SchülerInnen

Du solltest neugierig und offen für die Wahrnehmung deines Körpers und achtsam mit dir selbst und andere sein. Keine Vorkenntnisse notwendig.

