

Unterricht wöchentlich: DI 19.15-20.45, FR 9.30-11.00
Gemeinschaftszentrum Riesbach, Seefeldstrasse 93, 8008 Zürich
Infos/Anmeldung: Annalies Preisig, Mobile 079 698 16 35
mail@annaliespreisig.ch, www.annaliespreisig.ch

Leitung: Annalies Preisig, Tanzpädagogin BGB/SBTG
Ausbilderin im Chladek®-System, Feldenkraislehrerin SFV
Seit 2007 Leiterin und Unterrichtende in der Berufsbegleitenden
Ausbildung im Chladek®-System in der Schweiz



AUSDRUCKSTANZ UND FELDENKRAIS

Bewegungsschulung im Chladek®-System



Achtsames Bewegungsforschen
Tanzimprovisation
Bewegungskombinationen
Lösen - Kräftigen - Dehnen

Die TeilnehmerInnen folgen den verbalen Anleitungen der Trainerin. Es gilt die persönlichen Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken und zu differenzieren. Dabei achten wir auf den eigenen Atemrhythmus und einen harmonischen Bewegungsfluss.



Feldenkrais Pilates



Ausdruckstanz

Weitere sanfte Anwärmung mit oder ohne Musik, frei in Raum und Körper. Funktionelle Bewegungsabläufe in Bodenlage, im Stand oder in Fortbewegung und Sprung. Tänzerische **Körperbildung nach Rosalia Chladek**. Gestaltung musikalischer Ideen.