

Wohltuende Bewegungsrituale

JOHANNA FALKNER

Donnerstag, 18. Mai 2017

18.45-21.15 Uhr

Tarif: € 45.-

Das tägliche Zähneputzen, der morgendliche Kaffee, das entspannte Abendessen mit der Familie, das Lesen eines guten Buches am Abend im Bett... - all das sind Rituale, tägliche Abläufe, die für uns wichtig sind.

Sie geben uns Struktur, schenken Halt und stärken uns.

Heute, im Alltag, der sich ständig wandelt, werden positive Rituale wichtiger denn je.

Wissenschaftliche Analysen belegen, wie wichtig und nicht zuletzt auch gesundheitsfördernd Rituale sein können.

Besonders wichtig sind körperliche Rituale, die uns in unserer Bewegung, dem körperlichen Bewusstsein fördern.

Johanna Falkner bietet in diesem Workshop eine Variation an Bewegungsritualen, die auch gut weiterhin zu Hause ausgeführt werden können – Rituale, die spürbar machen, dass sie uns gut tun, um abzuschalten, geistig wie auch körperlich „herunterzufahren“ – Rituale, die Spaß machen, genauso wie Rituale, die uns im Moment ankommen lassen.

PERFORMDANCE

Info und Anmeldung:

A-4020 Linz, Paul-Hahn-Straße 1-3; Eingang: Derfflingerstraße, Bauteil A, 2. Stock
T: +43(0)732 654 328; info@performdance.com; www.performdance.com