

**ENJOY
DANCE**

Was bedeutet es, körperlich im Flow zu sein?

PASCAL LOUSSOUARN

Samstag, 24. Juni 2017

13.30-16.00 Uhr

Tarif: € 45.-

Körperlich im Flow zu sein bedeutet vor allem, bei sich selber im Körper zu Hause zu sein – und dies in den unterschiedlichsten Momenten sowohl zu spüren als auch mit anderen Aspekten im Umfeld harmonisch und logisch zu verbinden.

Sind wir körperlich im Flow, sind wir dies in der Regel auch im Geist, in unserem Denken.

Wenn wir körperlich im Flow sind, sind unser Spüren, unsere Bewegungsausführung, unser Denken und unser Kontakt mit dem Umfeld in diesem Prozess im Zusammenspiel und in Übereinstimmung.

Sind wir im Flow, erreichen wir innere Ausgeglichenheit, verlieren wir nicht so viel Energie bei unseren Tätigkeiten und fühlen uns stabiler und kreativer. Prozesse gelingen uns leichter, wir fühlen uns wohler.

Körperlich im Flow zu sein, können wir üben, wenn wir verstehen, wie es möglich ist.

Welche Kriterien wichtig sind, wie wir den körperlichen Flow in jeder Bewegung spüren können, zeigt Pascal Loussouarn in diesem Workshop. Die Erkenntnis durch die Bewegung kann dann auch gut auf jede Situation im Alltag angewendet werden.

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