



Freitag 14.06.2019

Jesuitenwiese im PRATER 1020 Wien

(Bei Schlechtwetter im Munay, Pokornygasse 23, 1190 Wien)

Atme dich frei in der Atmerei

ATMEREI: 19:00-21:30h

OPEN FLOOR -

Einführung in Open Floor Embodied Movement

Griet Verstraete

In Open Floor bist du eingeladen, durch Selbstaussdruck vollkommen in deinem Körper präsent zu sein und deinen körperlichen Empfindungen, deinen Emotionen, deinen Gedanken und deiner Seele Ausdruck zu verleihen und sie zu bewegen.

Open Floor ist eine belebte und energetische Tanz- und Bewegungsform, die Ausdruckstanz, Tanz-Meditation, Körperarbeit und Achtsamkeit miteinander verbindet.

Es ist eine Möglichkeit, dich mit dir selbst und mit den anderen zu verbinden, zu entspannen, oder auch einfach nur um dir für dich selbst Zeit zu nehmen und deinen Raum zu tanzen.

Komm und erschaffe deine eigene Erfahrung!

Wir starten mit leichten angeleiteten Aufwärmübungen und freiem Tanz, gefolgt von Open Floor Bewegungsübungen um in aller Freiheit das zu bewegen und auszudrücken, was Bewegung braucht.

Du brauchst keine Vorkenntnisse, jede/r ist willkommen!

Beitrag: 10€

Info +43 664 652 75 96 Bettina, Verein ATMAN, Cervantesgasse 5/5, 1140 Wien

Weitere Atmerei Termine: 20.09.2019, 13.12.2019

info@atman.at

www.atman.at