

Come Out Dancing

**Ein Kurs für alle, die gern tanzen
und auf innere Entdeckungsreise gehen.**

Jeder kann mitmachen, auf tänzerisches Können kommt es nicht an, es werden auch keine Tanzschritte oder Bewegungsfolgen geübt.

Vielmehr geht es in diesem Kurs um die **Lust** an der Umsetzung von Musik in Bewegung und um das Spüren der wohltuenden Wirkung, die sie auf unsere persönliche Entfaltung hat.

Wir wollen dabei erkunden, was passiert, wenn wir uns ein klein wenig anders als gewohnt bewegen, wenn wir unsere Muster spielerisch verändern, wenn wir uns in unseren Bewegungen aufeinander beziehen, wenn wir tanzend im Kontakt sind - mit uns, unserem Übungspartner, der Gruppe. Mit den ausgelösten Empfindungen und Impulsen, dem **Spaß** am Tanz als Form des Ausdrucks und des Austauschs.

Uns selbst ausprobieren, die eigenen Grenzen erweitern, in Kontakt mit alten Mustern und neuen Möglichkeiten kommen, uns lösen von inneren Ansprüchen und äußeren Erwartungen, aus purer **Freude** am tänzerischen Ausdruck und an der Begegnung.

Wir tanzen im Freien, im Malpais, auf Terrakotta, in der Abend-Dämmerung, barfuß, in Socken oder Gymnastikschuhen, in unserem Wohlfühl-Dress. Wir tanzen zu Musik unterschiedlichster Stilrichtungen und Kulturen, allein, mit anderen, im Kreis. Wir erproben gemeinsam normale und verrückte tänzerische Ideen, **jeder auf seine Art**. Wir reden dabei nur wenig.

Im Anschluss an den Kurs ist einmal im Monat Vollmond-Party; wer mag, bleibt da und tanzt einfach weiter. Der Kostenbeitrag für die Party entfällt für Kursteilnehmer!

Kursgebühr: 10 € pro Person, 16 € pro Paar

Jürgen Christen, Dr. phil., Dipl.-Psych.
Finca Encanto im Naturpark Malpais de la Corona

Nächster Termin siehe

www.psychologischesforum.eu/aktuell.html

Anmeldung bitte per [e-mail](mailto:info@psychologischesforum.eu)

