

**Start: Mittwoch 4. September 2024, 14-tägig (Quereinstieg auf Anfrage möglich!)**

## **Frauen in Bewegung - Freier Tanz als Kraftquelle**

**Anmeldung und Kursort:** Frauennotruf, Mainzer Str. 60, 55743 Idar-Oberstein Tel: 06781/45599,  
info@frauennotruf-idar-oberstein.de

Der Kurs an 8 Abenden eröffnet bewegungsinteressierten Frauen einen Zugang zu ihrem Körper und zum freien Tanz. Im Vordergrund stehen Neugier, Achtsamkeit, eigene Bewegungsqualitäten und deren Erweiterung sowie ein spielerisches Miteinander. Freies Tanzen zu unterschiedlicher Musik, Momente der Stille und einfache Körperübungen überwiegend auf dem Stuhl sind harmonisch aufeinander abgestimmt. Körperliche und geistige Blockaden können sich nach und nach lösen und der freie Tanz seine Kraft entfalten.

Die behutsame und prozessorientierte Arbeit ermöglicht ein leichtes Eintauchen in Bewegungsfreude, fördert ein Erleben von Ganzheit und Verbundenheit und einen entspannten Umgang mit Bewegungseinschränkungen.

Eingeladen sind Frauen jeden Alters, die etwas für ihr Wohlbefinden, ihre Entspannung und Vitalität tun möchten. Gerne können wir vorab telefonieren, um den Einstieg zu erleichtern.

### **Teilnehmerinnen-Stimmen:**

„Mir hat am besten die abwechslungsreiche Musikrichtung und die Entspannung gut gefallen. Danach habe ich wieder Kraft getankt für den verrückten Alltag zu bewältigen. Kostbar ist, dass man sich selbst ganz nah ist.“

„Ich war total begeistert und extra weit angereist. Hat sich gelohnt. Nach dem Tanzen ging es mir richtig gut.“

„Das offene Gewahrsein, sich selbst achtsam zu begegnen, wie und was sich gerade zeigt. Neugierig sich selbst gegenüber öffnen zu können und es versuchen zuzulassen den anderen gegenüber.“

**Kursleiterin:** Martina Zipf, Freie Bewegungsarbeit im Hunsrück seit 2007 mit den Schwerpunkten Tanzimprovisation, erfahrbare Anatomie und Persönlichkeitsentfaltung. Sozialpädagogin mit Tanz- und Bewegungstherapeutischer Zusatzqualifikation sowie zahlreichen Fortbildungen in den Bereichen Körperarbeit und Tanz. ([www.martinazipf.de](http://www.martinazipf.de))

**Dauer:** 8 Kursabende 14-tägig, Mittwochs von 18.30-19.45 Uhr

**Termine:** 4.9., 18.9., 2.10., 16.10., 30.10., 13.11., 27.11., 4.12.24

**Kosten:** 64,- Euro (Ratenzahlung oder Ermäßigung möglich)

**Der Kurs wird finanziell gefördert vom Frauennotruf Idar-Oberstein**