



Z-Ar-T
Atelier für Kunst
und Kunsttherapie



Z-Ar-T
Atelier für Kunst und Kunsttherapie

Verena Menzel
Schulstraße 26
73312 Geislingen

Info / Anmeldung / Buchung unter

Homepage: <https://z-art-therapie-atelier.de>
oder <https://widget.fitogram.pro/z-ar-t?w=/list-view>
oder E-Mail: buchung@z-art-therapie-atelier.de




Buchung auf Fitogram



auf der Homepage

Das Atelier liegt im 3. Stock

 Atelier für Kunst und Kunsttherapie

 Z-Ar-T

 atelierkunsttherapie



*Danza Primal*TM

**Tanz
dich
frei**

Entdecke Danza Primal

Kursleitung



Isabel Glaser

Zertifizierte Coachin
durch ETPI Spanien

Danza Primal ist:

Danza Primal ist eine besondere Art der Bewegung, entwickelt vom argentinischen Psychologen Daniel Taroppio. Mit einfachen und natürlichen Bewegungen kannst du deine tiefsten Gefühle und Instinkte erleben. Du brauchst keine Tanz-erfahrung. Durch die Kraft deines Körpers kannst du Stress abbauen, dich selbst besser kennenlernen und dich frei fühlen. Erlebe die heilende Kraft der Gemeinschaft und finde deinen echten Ausdruck.



Was macht Danza primal so besonders?

In der Danza Primal werden Bewegungen und Übungen eingesetzt, um die Energiezentren des Körpers – die Chakren – zu aktivieren und auszugleichen.

Jede Bewegung kann spezifische Chakren stimulieren und Blockaden lösen.

In den Kursabenden werden im Wechsel unterschiedliche Chakren durch vielseitige Übungen adressiert.

Der Ablauf ist immer ähnlich und enthält mehrere der folgenden Elemente:

- Begrüßung & Einführung
- Aufwärmphase durch sanfte Bewegungsübungen und Atemtechniken
- Freie Bewegung & Ausdruck unterstützt durch Musik
- Geführte Übungen zur Erforschung von Emotionen
- Partner- & Gruppenübungen
- Abschlussritual
- Reflexion & Feedback

