



FASZIEN.imTANZ® - Themen-Workshop: *AtemSpiel & FaszienTanz*

15./16. November 2025 Sa, 14:30 – So, 12:30 Uhr

Bildungshaus St. Georg, Bad Traunstein

Im Atmen und Gähnen, Lächeln und Dehnen liegt ein Geheimnis tiefer Entspannung – durch Spannungsausgleich. Atmend, bewegend, tanzend machen wir uns auf die Reise zu unserem authentischen Selbst und Lauschen dem Puls, den Wellen und dem Fluss unseres Atems.

Wissenswerte Inputs über unsere Faszien und das eigene körperliche Wahrnehmen und Erforschen lassen uns wesentliche Zusammenhänge erkennen und erfahren.

Indem wir gut bei uns ankommen, können wir die unserem Wesen entsprechende Grundspannung auch im Alltag bewahren.

Gönne dir ein Retreat-Wochenende, während auch die Natur sich der Stillen zuzuwenden beginnt. Entdecke die Kraftquelle in der Stille. **Lass Atmen zum Tanzen werden und Tanzen zum Atmen.**

Inhalte und Elemente:

- Einblick in Struktur und Eigenschaften der Faszien
- Entdeckungen und Begegnungen in der Natur
- Übungen zur Differenzierung der Spannkraft in Bewegung und zur Tiefenwahrnehmung des Tonus
- Erforschen und Entdecken des faszialen Zusammenhänge im Puls der Atmung
- Integrierendes Bewegen und freies Tanzen
- Spaß, Humor, Entspannung, kreativer Ausdruck, Austausch...

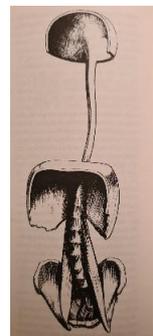
FiT mit spielerischer Leichtigkeit!

Bitte bequeme und leichte Trainingskleidung, keine Schuhe, rutschfeste Socken, Decken / Matte mitbringen; Schreibsachen, Malsachen, bewegungsfreudige Kleidung für einen Waldspaziergang;

Anmeldung: www.faszien-im-tanz.com

Preis: € 150,00 // Very Early Bird bis 23.6.25: € 120,00
Frühbucher bis 29.8.25: € 135,00

Ort: Bildungshaus St. Georg
St. Georg-Straße 2, 3632 Bad Traunstein NÖ
H www.georgshaus.at



Elisabeth L. Weninger
elweninger@gmail.com
0650-3361083

FASZIEN.imTANZ®

www.faszien-im-tanz.com