***Presseinformation***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***



***Wenn das Leben weh tut…***

Stürmischen Zeiten kreativ und bewegt begegnen

Das Leben legt uns Stolpersteine in den Weg und stellt uns immer wieder vor neue Aufgaben: Es konfrontiert uns mit unverarbeiteten Emotionen der Vergangenheit und fordert von uns ihre Bewältigung. Es stellt uns oft vor Herausforderungen und Aufgaben, deren Bewältigung uns gleichzeitig auch sicherer, stärker und gelassener fühlen lässt.

Krisen des Lebens sensibilisieren uns und bringen unser ureigenes kreatives Potenzial zur Entfaltung. Gerade in Krisenzeiten werden Menschen zu Künstlern, Schriftstellern, Malern, begeisterten Naturgängern, Poeten, leidenschaftlichen Tänzern, uvm. – denn intensive Gefühle brauchen eine Form des Ausdrucks, ein Ventil, um diese zu transformieren, Neues entstehen zu lassen und spontanes und authentisches Erleben zu ermöglichen. Vor allem bedrückende seelische Belastungen können so durch einen konkreten Ausdruck umgewandelt und in etwas Neues transformiert werden. Mit dem Medium des Tanzes geschieht dies in auf neue und einzigartige Weise....

**Die heilsame Verbindung von Körper, Bewegung und Tanz**

Im Tanz folgen wir unserem Körper und Instinkt, um wieder ins seelische Gleichgewicht zu kommen. Wir "schwingen" in Resonanz mit dem Schönen und lernen, unseren Körper neu zu erleben. Unsere Sensibilität, Achtsamkeit und unser Körperempfinden wachsen und lassen ein inneres Gewahrsein entstehen. Die Bewegung und der Tanz geben Impulse, die eigenen Probleme greifbarer zu machen, diese in eine Art Kunstwerk umzuwandeln, gleichgültig wie der Tanz oder die Bewegung dabei aussehen: Der Tanz - so unmittelbar er sich entwickelt - wird zu einer Art Spiegelbild der Seele. Im Tanz können wir etwas riskieren, uns ganz dem Körper und der Musik hingeben und dabei auch sogar leidenschaftlich, stürmisch, sprunghaft, wild und unberechenbar sein. Gleichzeitig lassen wir uns auch auf die Gemeinschaft ein, wir lehnen uns an jemandem an, bewegen uns gemeinsam rhythmisch, wiegen uns – und erleben ein Gefühl von Geborgenheit, Freiheit, Unbeschwertheit und des Loslassens. Wir nutzen unseren Körper, um Gefühle gemeinsam im Tanz auszudrücken. Es geht darum, seine eigene Geschichte zu erzählen, indem wir uns von dem Rhythmus der Musik inspirieren lassen – die eigene Lebendigkeit wagen, ungeschminkt, frei und ehrlich. Getreu der Maxime „*Tanze, als würde dich niemand sehen, liebe, als wäre dein Herz nie gebrochen, singe, als würde dich niemand hören und lebe, als gäbe es kein Morgen*“. So kann Vertrauen entstehen - in die eigenen schöpferischen Fähigkeiten und letztendlich die Erfahrung gemacht werden, aus eigener Kraft durch eine Krise gegangen zu sein – auf kreative Art und Weise.

Eine Krise wird durch die Entdeckung von Schönheit und Kreativität zwar nicht kleiner, im Gegenteil, die sensible Seelenlage kann weiter bestehen, doch es entsteht jedoch eine Art eine Gegenkraft, eine Gleichzeitigkeit von zwei Zuständen, die dem Schmerz ein positives, ein erhabenes Gefühl zugesellt. Krisen lassen uns dann ein Stück zurücktreten und neue Perspektiven werden entstehen. Immerzu ist es am Ende ein veränderter Blick auf die Dinge, die man vorher so noch nie, oder so intensiv gesehen hat. Leiden bringt Erkenntnis, Tiefe im Fühlen und eine erhöhte Resonanzfähigkeit – und wohl deshalb werden wir trotz aller Ohnmacht gerade in der Krise zu unerwarteten Gefühlen der Freude und Hingabe fähig. So, wie wir die Dinge betrachten, so sind sie auch für uns. Wenn wir unsere Betrachtung und unsere Prespektive ändern, können wir aus einer eingefahrenen Situation eine der größten Lernchancen unseres Lebens machen.

**Wenn sich Himmel und Erde berühren**

"*Tanzen ist Verwandlung, Raum und Zeit, Tanzen verwandelt den Menschen, der ständig Gefahr läuft, ganz Hirn, Verstand und Wille zu werden*.", so Augustinus. Im Kern unseres Wesens wirkt eine geheimnisvolle Kraft, eine Quelle der Inspiration, Entwicklung und Transformation, der wir im Tanz näher kommen können. Wie eine verborgene Regie scheint sie unseren Körper zu bewegen, unser Herz zu öffnen und letztendlich unser Leben zu steuern - im Inneren wie im Äußeren. Dieser Bewegung können wir uns vertrauensvoll hingeben, uns ganz dem Moment anvertrauen.

Das wirklich Schöne ist: Jede/r kann kreativ sein und jeder kann tanzen! Jede bewusste Bewegung, und sei sie noch so klein, kann bereits ein wunderschöner Tanz sein. Beim Tanzen geht es um Ausdruck, Gefühl, Lebensfreude, Körpergefühl und um eine tiefe heilsame Kraft, mit der wir in Berührung kommen. Denn Tanz zählt zu den ältesten Ausdrucksformen des Menschen. Sich im Tanz zu bewegen heißt, "**der Welt etwas von mir zu erzählen".**  Tanz stärkt das Selbstbewusstsein, fördert die Gemeinschaft und führt zu einer Steigerung der Selbstwahrnehmung. Beides ist, wie Psychologen bestätigen, die Voraussetzung für ein gesundes Selbstvertrauen und für gesteigerte Empathiefähigkeit.

**Kreativität gibt Impulse, das eigene Problem greifbarer zu machen**

Erst durch eine Krise sind wir oft in der Lage, Dinge zu benennen, was vorher so nicht möglich gewesen wäre. In tanzpädagogischen Seminaren wird das eigene Leben in eine bewusste kreative (tänzerische) Sprache gebracht. Durch Probehandeln und Improvisieren wird eine neue Lebenserfahrung gemacht, die dazu dient, den Alltag positiver zu gestalten. Tanz ist ein Modell des Wandels und ein lebendiges Medium, um ganzheitliche Veränderung und Entwicklung zu erreichen. Durch tänzerisches Erleben kommen wir der Freiheit ein Stück näher, uns von alten Wunden zu lösen und Krisen als Chance für die eigene persönliche Entwicklung wahrzunehmen und zu nutzen.

**Emotionen mit Neugierde und Offenheit begegnen**

Negative Emotionen lassen sich letztendlich nur entwaffnen, wenn wir sie mit Neugier und Offenheit willkommen heißen. Jede Emotion hat uns eine Geschichte zu erzählen, die wir uns auch anhören sollten. Im Tanz können wir Emotionen in ihrem eigenen Rhythmus kommen und gehen lassen. Wenn wir uns selbst annehmen und mit Freundlichkeit behandeln und unsere Grundwerte klären, sind wir nicht mehr so leicht zu erschüttern. Ausdruck, Selbstreflexion, Selbstfürsorge helfen, damit wir wieder aus dem Land der Traurigkeit herauskommen – wieder mit Menschen in Kontakt treten und uns so Energiequellen erschließen. Im nächsten Schritt heißt es, "neue Perspektiven“ gewinnen, um einerseits alte, überholte Gewohnheiten abzulegen und Neues in uns zu entdecken. So lange wir der Stimme unseres Herzens folgen – und der Tanz ermöglicht uns das - folgen wir auch dem Weg aus der Krise.

**Tanzferien**

Die Kraft von Musik und Tanz kann in den kreativen Impuls-Tagen unter dem Motto *"****Die Lebendigkeit wagen*“** ab Oktober 2014 erlebt werden. Das tanzpädagogische Team der Praxiswerkstatt unter der Leitung von Natascha Koller, Tanzpädagogin aus Salzburg, hat diese Veranstaltungsreihe entwickelt. Sie sieht Tanz als Form der *Kommunikation mit dem ganzen Körper* und als Ausdrucksmöglichkeit, die eigene Lebendigkeit und Fülle intensiv zu spüren. Dabei geht es nicht darum, wie Menschen sich bewegen, sondern was sie im Tanz bewegt.

**Jede und jeder ist willkommen, "denn der Tanz will Dich so, wie Du bist und kein bisschen anders"!** Anmeldungen ab sofort.

Tanzpädagogischer Workshop für Frau und Mann

Auftaktveranstaltung der Seminarreihe ***Tanzferien***

Termin: Sa., 18. Oktober 2014 – 9.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Nähere Infos:

Praxiswerkstatt Salzburg

Tel.: 0662/877118

www.praxiswerkstatt.com