



Sonntagstanz

Sonntagstanz 2023

Leitung: Wübke Rohlfs Grigull
www.rohlf-grigull.de

Termine 2023

Sonntag, 12. März

Sonntag, 02. Juli

Sonntag, 01. Oktober

Sonntag, 17. Dezember

jeweils 14-17 Uhr

Ort:

Bordesholmer Bürgerhaus am Wildhof
Wildhofstr.23, 24250 Bordesholm

Kosten:

40,- €

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

Inhalt:

Körperbewußt mit aufmerksamer Atmung am Platz und mit Bewegung im Raum beginnen

Zu schöner Musik improvisieren

Bezug zum Raum und Kontakt zu Mit tänzer*innen aufnehmen

Kleine einfache Schrittfolge umsetzen

Ausklang in der Entspannung

Bringt bitte eine Yogamatte und/oder Decke mit und auch etwas zu trinken.

Bitte um Anmeldung spätestens 2 Wochen vorher unter wuebke_rg@web.de, Tel. 015732619202