

Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

Tel. +49-221-57407-0, kontakt@oshouta.de

Dancing Body & Creativity

Der kreative Puls – Tanzen als Ausdruck

Datum: **15.08.2026**

Dauer: 1 Tag

Leitung: **Subhi K. Mair**

Preis: **110,00 €**

[» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

Ansprechpartner

Tel. 0221-57407-0

tagesevents@oshouta.de

Di, Mi: 16:00 - 20:30 Uhr

Do - Sa: 08:30 - 20:30 Uhr

So: 08:30 - 18:30 Uhr

Lust auf neue Bewegungen und neue Gefühle? Lerne tanzend deinen natürlichen Bewegungsreichtum kennen.

Seminarbeschreibung

Du liebst freies Tanzen, tanzt aber immer im gleichen Muster? Du probierst etwas Neues aus, es fühlt sich komisch an und dann machst du wieder das Alte?

In Dancing Body & Creativity lernst du deinen natürlichen Bewegungsreichtum kennen. Jedes Körperteil hat seine eigenen spezifischen Möglichkeiten sich zu bewegen. Im freien Tanz hast du Raum und Zeit diese kennen zu lernen, sie auszuprobieren mit ihnen zu spielen und zu tanzen. Jede neue Bewegung weckt neue Gefühle und erweitert tanzend deinen Horizont!

Tanz & Spaß, Tiefe & Kreativität

- Freier Tanz: Raum, Zeit und Impulse nutzen
- Wahrnehmen, benennen und erinnern: Körperteile und ihre Möglichkeiten
- Improvisation: spontane Bewegungen finden und entwickeln

- Transformation durch Bewegung: Impuls – Gefühl – Ausdruck

Jedes Körperteil hat seine physische, psychische und emotionale Aufgabe, dich in deinem Leben bestmöglich zu unterstützen:

- Beine & Becken: Erdung, Kraft, Sicherheit, Sexualität
- Arme & Brustkorb: Verbindung zum Herzen, Drama & Liebe
- Wirbelsäule: Flexibilität, Haltung, Unterstützung, Alignment, Fluss und Sinnlichkeit

Dieser Workshop bereichert deinen Bewegungsausdruck, so dass die pure Lebensfreude durch dich in alle Dimensionen tanzen kann.

Seminarzeiten

10:00 - 17:00 Uhr