

Lust att Dansa

Frigörande dans med Aiva Susanne Keldsen



Frigörande dans är motion för kropp och själ!

När du dansar frigör du spänningar, din kropp blir mjukare och du mer närvarande. När du för en stund låter kroppen få ta över – har uppmärksamheten i fötterna snarare än i huvudet – och gör de rörelser som är naturliga för dig, då ger det tillgång till mer av glädje, kraft och kreativitet.

Dansen är som ett svettigt vitaminpillar kan man säga! Och det allra bästa är att du behöver inga särskilda förutsättningar, det finns inga krav på kondition eller erfarenhet.

Det går bra att dansa även om du har problem med din kropp, då dansen sker helt på dina premisser. Du har fokus på dig och delaktighet i en grupp.

En danskväll med mig ser ut så här: Först dansar vi en kroppsans, där du fokuserar på de olika kroppsdelarna, löser upp spänningar och dansar dig varm i kroppen. Efter det dansar vi dansrytmerna, som är i olika tempon och temperament, som en liten resa i dig själv eller bara som ett kul sätt att motionera på. Du väljer. Under hela kvällen gäller att jag guidar och leder gruppen och att du använder och tar till dig det du vill. Du är din egen ledare. Det är enkelt och brukar bli roligt! Kvällen avslutas med en avslappning.

När: kl 19-21 fredag den 12/2, 26/2, 12/3, 26/3, 23/4 samt torsdag 6/5

Kostnad: 120 kr, 80 kr för dig under 20

Anmäl dig senast dagen innan till:

Aiva Susanne Keldsen 0737 823725, aivasusanne@hotmail.com