



Feedback von Teilnehmerinnen über 'Kreatives Tanzen und Tanzimprovisation am Dienstag'

- ➔ "Das Tanzen bei Daniela war eine erfrischende, zunächst befremdliche aber schnell vertrauenswürdige Art mich mit Unbekannten, sehr liebenswürdigen Menschen zu bewegen. Ich wollte mal etwas Neues ausprobieren, da ich schon viele Tanzstile ausprobiert habe und habe damit einen super Ausgleich zum Alltag gefunden. Die Stunde verfliegt im Nu und man lernt seinen Körper auf eine ganz intensive Weise kennen. Ich freue mich auf unsere gemeinsamen Stunden und ich habe neue Kenntnisse in der Bewegung mit mir selbst gewonnen."
Nina, Januar 2019
- ➔ "Ich bin sehr froh, dass ich den Weg zu Daniela TANZ DS gefunden habe. Mein körperlicher Zustand hat sich wesentlich verbessert. Die Anregungen, die ich durch die Übungen bekomme, bereichern mein Leben. Immer wieder werde ich auch herausgefordert. Herausgefordert, eingetretene Pfade zu verlassen und zu vertrauen."
Barbara (Mitarbeiterin Pflege), Januar 2019
- ➔ "Das Tanzen hilft mir dabei, meine kreative Seite neu zu entdecken, Neues auszuprobieren, zu improvisieren, mal ganz bei mir im Moment zu sein oder auch den Kontakt mit anderen bewusst wahrzunehmen und die eigenen Grenzen (physisch und psychisch) zu entdecken. Ich kann seitdem auch beruflich und persönlich wieder mehr loslassen und sehe vieles nicht mehr so eng. Es macht einfach Spaß in unserer Gruppe. Ich finde es super spannend, wie die teilweise doch sehr unterschiedlichen Charaktere sich im Tanzen zusammen finden. Die gestellten Aufgaben sind manchmal nicht ganz einfach und herausfordernd. Aber das macht es aus: sich trauen, sich auf Neues oder auch auf andere einlassen. Jeder von uns geht dabei anders an die Sache ran und es kommt immer etwas Interessantes heraus. Das finde ich toll.
Ich bin jedes Mal auf Neue gespannt, was der Abend bringt und freue mich immer sehr auf die Tanz-Dienstage. Das Tanzen gibt mir die Möglichkeit, den Kopf (Nachdenken und Planen) auszuschalten und wieder mehr Bauchgefühl (Spontanität und Fühlen) zuzulassen und damit die richtige Balance und Ausgeglichenheit zu finden. Das tut mir gut. Freue mich schon aufs nächste Mal."
Andrea (IT-Fachfrau), Januar 2019
- ➔ "Als ich mich bei Daniela TANZ-DS angemeldet hatte, war ich auf der Suche nach einer sportlichen Betätigung. Tanzen war schon immer meine Welt und das Thema der Improvisation hatte mich sehr angesprochen. Ich wollte nicht immer nur eine Choreografie bei der alle das genau identische machen mussten, sondern eine freiere Art der Bewegung. Bei dieser Tanzart, die Daniela anbietet, hat es mich gereizt mich neu kennen zu lernen, über gewisse innere Blockaden zu springen und gleichzeitig zu spüren, wozu mein Körper alles in der Lage ist. Es war sehr interessant zu sehen, was so alles geht, wenn man es ausprobiert. Daher habe ich mich entschlossen dies regelmäßiger zu tun. Die Gruppe war sehr aufgeschlossen und es haben sich immer wieder neue Formationen gebildet. Manchmal alleine zu tanzen, bzw. mit einer Partnerin oder Partner zusammen oder als ganze Gruppe. Viele Erkenntnisse die ich beim kreativen Tanzen mitgenommen habe prägen auch gewisse Situationen im Alltag. Ich stehe öfters bewusster im Leben. Standsicherer. Ich habe an mir neue Seiten entdeckt, die ich auch im Alltag immer wieder abrufe. Bei Daniela's Unterricht habe ich erkannt, dass es nicht immer nur schön aussehen muss, wenn getanzt wird, sondern dass es MEHR mit Einem macht, weil man sich dabei anders spüren darf und es nicht immer nur auf Perfektion ausgelegt ist."
Silke K., Januar 2019