



# in den Frühling

Kreatives Tanzen ist mehr als herumzappeln  
 „Beweg dich, dann bewegt sich was“



Ihr wollt eure Vorsätze umsetzen, als Mutter besser abschalten zu können, sei es, um die Mehrfachbelastung als Mutter, Berufstätige und Ehefrau müheloser zu stemmen oder sei es, um die eigene Kreativität und das Körpergefühl zu verbessern, wisst aber nicht wie? Dann solltet ihr Kontakt mit der Heilbronnerin Daniela Stotz aufnehmen, denn sie unterstützt hier als Integrative Tanzpädagogin und Choreografin.

Unter dem Namen TANZ DS finden Bewegungsinteressierte und Tanzfreudige, jeden Alters, Kurse und Workshops im Bereich zeitgenössischer Tanz, kreatives Tanzen, die mit viel Musik und in der ansprechenden Atmosphäre der ZIGARRE, Kunst-KulturWERKhaus, von ihr durchgeführt werden.



„Das kreative Tanzen, indem ich meinen persönlichen Bewegungsausdruck über angeleitete entstehende Bewegungsabfolgen sichtbar mache, ist mehr, als ein unsortiertes, spontanes freies Tanzen, so, wie in der Disco“, betont Daniela Stotz. Vielmehr stehen beim kreativen Tanzen die Förderung von Beweglichkeit, Kreativität, Flexibilität und gleichzeitiger Stabilität des Körpers im Vordergrund. Zusätzlich stärkt diese Art des Bewegens das Selbstbewusstsein und unterstützt die Persönlichkeitsentfaltung. Die Förderung des Körperbewusstseins, die Körperwahrnehmung ringen um den Körperausdruck. Das erlangte Einfühlungsvermögen und die

Flexibilität wirken sich im privaten als auch im beruflichen Bereich aus. Dabei steht keine strenge Perfektion oder eine stupide Schrittfolge im Vordergrund. „Ich gebe Vorgaben, die individuell, kreativ und spielerisch umgesetzt werden können - unabhängig vom Alter, Können oder Figur“, so die Tanzpädagogin, deren Hauptanliegen es ist, den Menschen in seiner Individualität zu unterstützen. In Ergänzung zu Wochenend-Tanzworkshops und der regelmäßig stattfindenden Ausdruckstanzgruppe bietet Daniela Stotz, 2-3 Mal im Jahr, ihre beliebten Workshops „Achtsamkeit in Bewegung“ an. Um das Wohlbefinden zu steigern, Konzentration/Fokussierung und



Präsenz zu fördern, das Bewusstsein für Energiekiller zu öffnen und Spannungen loszuwerden, wird an den Achtsamkeitsworkshops eine Menge an verschiedenen Methoden aus, mit Unterstützung des Atemlenkens, als auch über Bewegungs-/Achtsamkeitsübungen ausprobiert. „Ich bin wieder mehr bei mir, ich spüre mich wieder besser. Jetzt bin ich endlich wieder entspannter. Ich habe gar nicht gewußt, dass es außer Meditation auch andere Wege gibt, wieder bewusster den Blick zu schärfen und Kraft zu sammeln...“, sind Rückmeldungen von Teilnehmern.

Infos: Daniela Stotz - Tanz DS, Rampacher Tal 15/2, 74076 Heilbronn  
 Tel. 07131/165030, info@tanz-ds.de, www.tanz-ds.de