

# *Tanztage in der Toskana*



## ***Tanz! Contemporary Duncan Dance*** ***Inspiriert von Isadora und Elizabeth Duncan***

**Entspannen, Tanzen und die Schönheit des Einfachen genießen**  
**2.bis 6.September 2018 Casanuova in Figline**

Für alle, die Lust haben mit Musik und einem ausgewogenen Bewegungstraining den Tag zu beginnen und den Abend einzuläuten findet im ‚Sala rosso‘ Tanz und Bewegung mit einem traumhaft weiten Blick in die wunderschöne Landschaft statt.

### **Tanzen – sich bewegen und bewegt sein**

Zentriert ausgeführte und achtsame tänzerische Körperbildung vertieft die persönliche Präsenz. Dynamische und ruhige Elemente verbinden sich mit fließender Atmung.

### **Entspannung, Aktivität und Wohlgefühl**

Die Aktivierung des fasziellen Netzwerks, des Bindegewebes - der ‚Jungbrunnen‘ für das Gewebe - strafft den gesamten Körper und schenkt Elastizität und Geschmeidigkeit.

### **Mit Musik in einen lebendigen Bewegungsfluss eintauchen**

leicht wie ein Vogelflug biegsam wie Gras im Wind fließend wie ein Bach stark wie ein Fels  
**Purer Genuss für Körper, Seele und Geist!**



[www.tanz-duncan-dance.com](http://www.tanz-duncan-dance.com)

Birgit Pittig

5 Tage Tanzworkshop  
So 2.Sept bis Do 6.Sept.

mail: [kontakt@tanz-duncan-dance.com](mailto:kontakt@tanz-duncan-dance.com)  
fon 0049 8801 915731 Magnetsried 26 82402 Seeshaupt  
gesamt: 190.- Euro/einzelne Termine: 60min=16.- Euro  
morgens 1Std abends 1.5 Std