Kölner VHS

Deine Auszeit für tänzerische Kreativität und bewusste Bewegung

Entspannung, Körperwahrnehmung, Aktivität, Tanz

Kursnummer 26Z367356

Beginn Samstag, 05.12.2026, 14:00 - 17:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 316

Dozent Claudia Braubach

Kursentgelt 28,00 €

Dieser Workshop bietet Raum, bei sich selbst anzukommen, eine Auszeit aus dem Alltag zu nehmen und präsent im Jetzt zu sein. Wir erforschen Wege, uns selber neu wahrzunehmen und zu erleben. Aus der Aufmerksamkeit nach innen und nach außen kommen wir in den Bewegungsfluss und zum Tanz. Sie können sich in Ihrer Bewegung und im Tanz so entfalten und ausprobieren, wie es Ihnen gerade entspricht, sei es in Ruhe oder von langsamen bis zu dynamischen, energetischen Bewegungen. In Stille und auch mit Musik werden wir unserer Kreativität Raum geben, tanzen und uns ausprobieren. Für alle - mit und ohne Vorkenntnisse!
Der Workshop bietet Ihnen Raum, sich in Ihrer Bewegung und im Tanz frei zu entfalten und auszuprobieren: über die Wahrnehmung nach innen/außen, in langsamer Bewegung oder dynamisch. In Stille und auch mit Musik. Für alle - mit und ohne Vorkenntnisse!

Claudia Braubach hat zeitgenössischen Tanz, klassischen Tanz und Tanzvermittlung studiert und arbeitet seit vielen Jahren in freien Tanz- und Theaterensembles sowie städtischen Bühnen. Sie hat einen Lehrauftrag an der Hochschule für Musik und Tanz Köln und ist seit vielen Jahren Workshopleiterin.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.12.2026	14:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316

zur Kursdetail-Seite