



Rut Ackermann's personal movement program

NEU : Mittwochs 11.15 / 50 Minuten

Gruppenunterricht

- INNEHALTEN
- DIE PERSPEKTIVE WECHSELN
- DEN DIALOG MIT SICH SELBST AUFNEHMEN

Sie möchten gezielt, Ihren Bedürfnissen entsprechend trainiert werden:

- KÖRPERBEWUSSTSEIN
- PRÄSENZ
- HALTUNG
- GANG
- KRAFT UND BEWEGLICHKEIT entwickeln, verbessern, erhalten

Der Unterricht wendet sich an Menschen ab 50 und überzeugt durch Effizienz, Intensität und Wirkung.

Meine 40-jährige Tätigkeit als Tanz- und Bewegungspädagogin ergeben ein breites Fachwissen:

Bewegungstechniken aus Modern Dance, Yoga, klass. Ballett, Pilates, Qi Gong ua. stehen mir zur Verfügung.

Mit Intuition, Verstand, mit Empathie und Humor, entwerfe ich effiziente, Ihrem Bewegungspotential entsprechende Übungssequenzen.

Die Lektionen fokussieren Ihre

- GESCHICHTE
- SITUATION
- STÄRKEN
- SCHWÄCHEN

Mit Übungen im Stehen, Gehen, auf der Matte, an der Ballettbarre und Sequenzen im Raum, erfahren Sie Ihre Körperlichkeit neu, entdecken Ihren inneren Kern, nehmen Ihren Körper positiv, fantasievoll, authentisch wahr. Fließende Abläufe, Yoga-Flows, Rhythmus, Dynamik und anatomisch korrekte Ausführung inklusive.

Die kontinuierliche Körperarbeit verbessert:

- BEWEGLICHKEIT
- KOORDINATION
- BALANCE
- ATMUNG
- ENTSPANNUNG

Erleben Sie:

- GLÜCKSGEFÜHLE
- GESUNDHEIT
- AUSGEGLICHENHEIT
- POSITIVES LEBENSGEFÜHL
- ENTSPANNUNG

Ist Ihr Interesse geweckt? Zögern Sie nicht, rufen Sie mich an:

078 904 44 25

oder senden Sie mir eine Mail

rut.ackermann@danceloft.ch

DANCELOFT

Tanz- und Ballettschule am Bodensee seit 1983

Kamorstrasse 8, 9400 Rorschach

www.danceloft.ch