

Euch erwarten...

Mareile Krey

Veranstalterin
Landwirtin

&

Prof. Dr. Christina Breuer

Trainerin

Diplom-Psychologin

Psychologische Beraterin

Tanzpädagogin

Me-Time im Kuhstall

Mit Embodiment & Tanz
mental gesund bleiben
& Alltagsstress
begegnen



Embodiment meint das Wechselspiel zwischen unseren Bewegungen, Gedanken und Gefühlen. Du wirst lernen, wie sehr deine Bewegungen beeinflussen, was du denkst und fühlst. Andersherum nehmen auch unsere Emotionen Einfluss darauf, wie wir denken und handeln. Mit eindrucksvollen Belegen aus der psychologischen Forschung zeigen wir dir praxisnah, wie Embodiment und freier Tanz wirken, um Stress abzubauen und deine Resilienz im Alltag zu stärken.

Was erwartet dich? In entspannter Atmosphäre auf dem Hof Krey wirst du in einer kleinen Gruppe von maximal 8 Teilnehmer:innen in einem Impulsvortrag zunächst die Grundlagen des Embodiments kennenlernen. In vielen praktischen Übungen kannst du dann selbst ausprobieren, wie du Embodiment im Alltag anwenden kannst. Wir werden die Basics des freien Tanzes so erarbeiten, dass niemand Hemmungen haben braucht. Du wirst erleben, dass freier Tanz mit einfachen Übungen angeleitet für alle auch vermeintliche „Nicht-Tänzer:innen“ lernbar ist. Du wirst spüren, wie gut es tut, zu tanzen und damit dein Stresslevel abzubauen. Wir schließen mit einer individuellen Reflexion, wie du in deinem persönlichen Alltag Embodiment-Impulse einbauen kannst.



Mögliche Termine:

16. Juni 25

10-13 Uhr oder:

18. Juni 25

10-13 Uhr oder:
18-21 Uhr oder:

19. Juni 25

10-13 Uhr



3 Stunden



8 Teilnehmer:innen



Hof Krey

Standort Solingen

Neuenkamper Str. 35
42657 Solingen



49€ pro Kurs inkl. MwSt.

Kommt, wie ihr seid!

Keine tänzerischer Vorerfahrung nötig
- in bequemer Kleidung!

Tickets @

[www.share-the-science.de/
event-details/me-time-im-kuhstall](http://www.share-the-science.de/event-details/me-time-im-kuhstall)

Mehr Infos @

www.hofkrey.de
www.christinabreuer.de