

## Workhop dansen volgens de Alexandermethode

Voor wie : Volwassenen  
Niveau : Beginners  
Tijd : 13.00 – 14.30 uur  
Locatie : Domplein 4, Utrecht  
Benodigdheden : Makkelijk zittende kleding. We dansen op blote voeten, maar je mag zaalschoenen meenemen.

Hoe anders voelt de dag wanneer je haar dansend begonnen bent? Ervaar meer kracht, energie en lichaamsbewustzijn door dans in combinatie met de Alexandermethode, grondingstechnieken en mindful ademen. Deze technieken helpen je niet alleen in je dans maar ook in je dagelijks leven.

De Alexandermethode gebruik je voor een mooie gezonde ontspannen houding. Grondingstechnieken helpen je om vanuit je soft power, met gemak, stevig te staan. Het mindful ademen in je dans helpt je om je energie op te laden. De nadruk ligt op ontspanning terwijl je intensief, op wereldmuziek, werkt aan lichaamsversteving, uithoudingsvermogen en souplesse.

Deze workshop wordt gegeven door Karin Elich van Karin Elich Dancing Spirit

### Tickets:

[Alleen Workshop of Combiticket Workshop & Open Podium](#)

