

# TANZ

in Raum und Zeit gestalten

## Body-Mind Centering®

Im zellulären Erleben ankommen über eine sorgfältige  
Hinführung in die Landschaft des eigenen Körper

## Katsugen Undo

Spontane Bewegung, regenerierende Bewegung

Fr. 27. Februar, 14h – 16h, 19 – 21h  
Sa. 28. Februar, 10h – 13h, 14h30 – 18h30  
So. 22. März, 10h – 13h

Im Tanzhaus Jena

230 - 300 €  
nach eigenem Ermessen

Anmeldung  
[info@wilmavesseur.com](mailto:info@wilmavesseur.com)

Für Somatisch Interessierte  
freie Tänzer:innen und Bewegende  
Mit Wilma Vesseur  
Tanzschaffende  
Body-Mind Centering® Teacher  
[wilmavesseur.com](http://wilmavesseur.com)

Die Atmende Wirbelsäule

Lungen und Herz, Nieren und Bauchorgane, ja sogar das Hirn,  
bewegen sich zusammen mit der Wirbelsäule.  
Beckenboden, Zwerchfell, und der Schultergürtel  
schwingen in faszialen Verbindungen mit ihr.  
Die Luft, die Umgebung, der Raum um dich herum,  
sie atmen mit dir.