

## Freies Tanzen

für Kinder und Jugendliche

*Musik – Bewegung – Lebendig sein – Freude – Kraft – Fühlen – Ausdruck  
– Freies Tanzen –*

Hey! Hast du Lust, zu tanzen? Ganz anders, als du es sonst kennst? Kein Ballett, kein Hip-Hop, keine Choreografie, kein Walzer und auch kein Disco-Fox?

Sondern einfach frei! So wie du dich fühlst! So wie du bist!

Dann komm bei uns vorbei! Und probiere es aus! Wenn du unsicher bist, trau dich und versuche es einfach mal. Es tut unglaublich gut und macht viel Spaß! Und danach fühlst du dich so viel leichter. Denn du kannst alles, was du am Tag an Erfahrungen und Situationen aufgeladen hast, über das Tanzen ausdrücken, abschütteln und loslassen. Diese Art des Tanzes ist aber auch eine gute Möglichkeit, deine inneren Lebensgeister wieder aufzuwecken. Deine Energie kommt zurück!

Solltest du unsicher sein oder sogar Angst haben: Keine Sorge. Wir sind für dich da und helfen dir dabei, dich selbst zu fühlen und dich zu trauen. Wir schaffen einen Rahmen, in dem du sicher sein kannst, dass keiner komisch schaut und keiner über dich lacht. Im Gegenteil: Du selbst zu sein und dich zu trauen, dich zu zeigen ist *mutig*! Und dein Mut, einfach so zu sein, wie du bist, macht auch anderen Mut, sie selbst zu sein.

Wir freuen uns auf dich!

### Inhaltliche Hintergrundinformationen für Eltern

Dieses offene Angebot richtet sich an Kinder und Jugendliche der 1. bis 13. Klasse, die Lust haben, sich zu Musik zu bewegen und sich darüber *frei und neu* zu erfahren.

Bewegung, Freude, Lebendigkeit und eine Art der Zwanglosigkeit kommen im Alltag unserer Kinder häufig zu kurz. Stattdessen fühlen sich oftmals schon Grundschul-kinder und insbesondere Jugendliche in der Struktur ihres Alltags gefangen, bewertet und unter Druck. Dadurch gerät der Körper unter Spannung, der Verstand in Enge, der innere Antrieb schwindet.

Uns ist es ein Anliegen, hier entgegenzuwirken und Kindern und Jugendlichen mit unserem Angebot des Freien Tanzens eine lebendigkeitsfördernde Alternative zu bieten. Unterschiedliche Musikrichtungen und Rhythmen unterstützen darin, aufgestaute und unterdrückte Gefühle wieder freier fließen zu lassen und innere Qualitäten und Persönlichkeitsseiten zu entdecken.

Dabei verstehen wir uns als Unterstützer, Motivatoren und mitfühlende Begleiter auf dem Weg zu mehr Selbstvertrauen, Natürlichkeit und vor allem Lebendigkeit.