



# LET'S MOVE

## IM RAHMEN DER ELBINSEL KUNST- UND ATELIERTAGE 2024

### TANZPRÄSENTATIONEN VERSCHIEDENER TANZKLASSEN DES SDC AM SAMSTAG, DEN 21.09.2024

Wir tanzen für euch! Tanzklassen des SDC präsentieren kleine Choreographien. Die Tür steht offen, kommt vorbei, kommt rein und lasst euch für Tanz begeistern.

Uhrzeit: ca. 14:00 – 16:00

### TANZWORKSHOPS IM SDC FÜR ALLE AM SONNTAG, DEN 22.09.2024

Alle Wilhelmsburger sind herzlich eingeladen, dass Tanzen einmal auszuprobieren. In zwei unterschiedlichen Workshops könnt ihr mit unseren Dozenten in die Welt des Tanzes eintauchen. Die Teilnahme erfolgt auf Spendenbasis.

#### TANZ MIT CHAKREN / ab 18 Jahre / 12:00 bis 13:30

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit den sieben Hauptchakren. Sie symbolisieren verschiedene Energiezentren des Körpers und sind wie farbige Punkte entlang der Wirbelsäule platziert, durch die unsere Lebensenergie fließt. So liegt es natürlich nahe, gerade durch Bewegung ihre verschiedenen Qualitäten und Energien zu erfahren. Wie kommen wir durch tänzerische Bewegungen in einen guten „Flow“? Wie können wir Energieblockaden lösen? Lass dich inspirieren und gehe am Ende mit neuer und fließender Lebensenergie nach Hause!

**Dozentin: Charlotte Lefebvre**

#### KREATIVES TANZEN FÜR GROSS UND KLEIN / ab 6 - 99 Jahre / 14:00 bis 15:30

Warum nicht mal zusammen tanzen – Kinder freuen sich besonders, wenn sie gemeinsam mit ihren erwachsenen Bezugspersonen kreativ sein können. Wir laden euch herzlich zu dieser besonderen Bewegungserfahrung ein, eine spaßige Tanzstunde, gleichberechtigt und auf „Augenhöhe“.

**Dozentin: Kristiana Kuhlage**

**Wir bitten um vorherige Anmeldung unter:** [info@scheinwerfer-dancecenter.de](mailto:info@scheinwerfer-dancecenter.de) oder 0173/6428816

SCHEINWERFER

DanceCenter



12. ELBINSEL  
KUNST- UND  
ATELIERTAGE  
2024