

EMBODIED MOVEMENT – morgonträning Online

22 jan - 26 mar 2025

Embodied movement handlar om att prova, känna och lyssna. Upplev hur din kropp mår och känner genom förkroppsligade och utforskande improvisationsbaserade övningar som tar in element från yoga, autentisk rörelse och andningsarbete.

Andningen har stor betydelse för vår förmåga att känna vår kropp och vårt inre känsloliv. Det är porten till våra känslor och kopplingen mellan kropp och sinne som förbinder det medvetna och det omedvetna i oss. Rörelse ger näring åt hela vårt system, våra muskler och vårt skelett. Rörelse ger näring åt våra känslor och hjälper det som står stilla att röra sig. Rörelse skapar liv, flyt och glädje. Från våra fötter, till våra organ, till vårt nervsystem, till själen och till hjärnan och hela vägen tillbaka.

Dag: onsdagar (v.3-13)
Tid: 08.30-09.30
Datum: 22 januari-26 mars 2025

Drop-in, men föranmälan krävs via TeaterAlliansens hemsida för att du ska få zoom-länk via mejl. Du anmäler dig en gång så får du kontinuerligt mejl varje vecka och dyker upp när du kan.

Förberedelse:
Det går utmärkt att hänga på ett pass utan någon förkunskap/tidigare erfarenhet. Oömma kläder och ev. yogamatta kan vara bra att ha framme.

Kirstine Ilum: Dans, rörelse och meditation har alltid varit en stor del av mitt liv. I mer än 15 år, med hela Europa som arbetsplats, har jag arbetat som professionell dansare, projektledare, koreograf och tränare.
Idag har hon en egen klinik och studio i Malmö - **Balansrum** där hon arbetar med Kroppsterapi och embodiment. Utöver detta ingår hon även i lärarteamet på **TOTUM** - Kroppsterapiskolen i Köpenhamn och Malmö.
"Embodied movement - online" görs i samarbete med TeaterAlliansen.

Ansök på https://dansalliansen.se/index.php/w/382

Ledare	**Kirstine Illum**
Startdatum	2025-01-22
Slutdatum	2025-03-26
Tider	08.30-09.30 (onsdagar)
Antal dagar	10 dagar
Sista ansökningsdag	-
Plats	Zoom länk
Adress	Online