

KörperTraining + Meridian Stretches — auf der Basis von AlexanderTechnik in Altstetten Zürich und im Kreis 4 Zürich

Kursinhalt: Im Training arbeite ich auf der Basis der AlexanderTechnik, einer somatische Methode und vermittele Übungen wie **Meridian Stretches** (yogaähnliche Dehnungen). Die Grundlagen dieses Trainings bilden meine langjährige Erfahrung

- als Tänzerin und AlexanderTechnik-Coach
- mit Bewegung als Übung wie im Iyengar Yoga praktiziert, im Taiji nach Cheng Man Ching
- im Kunsttanz auf der Basis von postmodernen Tanztechnik
- in erfahrbarer Anatomie
- mit Tanz- und Improvisationstechniken.

Wir entwickeln die Aufmerksamkeit für die eigenen Körpersysteme, für räumliches koordiniertes Bewegungen und verschiedengelagerte Ausdauer. Spezifische Übungen werden angeleitet und vermittelt. Alle können in dieses KörperTraining, das ich seit den 90er Jahren entwickelt habe, einsteigen; unterschiedlichen physischen Gegebenheiten, Einschränkungen, Möglichkeiten sowie Wünschen der Kursteilnehmer/innen werden berücksichtigt; das Training entwickelt sich so stetig weiter. Wirkung: Den eigenen Körper als lebendiges System, das zu Veränderungen fähig ist, entdecken, als auch Freude und Sinn am Bewegungen wecken. Die Erfahrungen im Kurs können (in-)direkt in den Alltag wirken. Mit und ohne Musik-Sound!

Detaillierte Information zu meinem Training vor allem auf meiner Website <http://unterricht.dorothearust.ch/kurse/korpertraining-mit-meridian-stretches/> Für Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Kurszeiten und Ort ab 9. Jan. 2018

Dienstags 09.30—10.45h, Hermetschloostr. 70 (Erdgeschoss), 8048 Zürich im Bewegungsraum des Theater-Film-Laboratorium. Einstieg jederzeit möglich.

Kurszeiten und Ort ab 10. Jan. 2018

Mittwochs 08.45—10.00h, Tanzwerkstatt, Magnusstr. 3, 8004 Zürich. Einstieg jederzeit möglich.

Es kann an beiden Trainings teilgenommen werden, sie sind fortlaufend.

Kosten CHF 30.– pro Mal im 10er Abo, einzelne Stunde 35.– (nach Absprache)
Die 10er Abonnements haben ein Verfallsdatum, sie sind jeweils für 15 hintereinander folgenden Lektionen gültig (Unterbruch wegen Ferien- und anderer länger währender Abwesenheit nur nach Absprache).

Versicherung ist Sache der Teilnehmer/innen

Das KörperTraining wird teilweise von den Krankenkassen vergütet (ich bin eigetragene Therapeutin beim [EMR](#) [EGK](#) und [EMfit](#), den Registrierstellen der Krankenkassen).

Anmeldung /Auskunft Dorothea Rust doro.rust@bluewin.ch