

2026

KREATIVER TANZ



ELKE
ANKER

RAUM FÜR BEWEGUNG

BAHNHOFSTRASSE 16
3400 BURGDORF

CRANIO-MOVEMENT.CH

KREATIVER TANZ IST FREIES BEWEGEN UND TANZEN, GETRAGEN VON DER MUSIK ODER DER STILLE.

Kreativer Tanz ist den Moment der eigenen
Bewegung einfangen in der Gegenwart, verbunden
sein mit sich, dem inneren und
äusseren Raum und mit den Menschen rundum.

Tanz und Bewegung sind die ältesten Ausdrucks-
formen, eine universelle nonverbale Sprache
des Menschen. Die ureigenen, authentischen
Bewegungs- und Ausdrucksformen können gefunden
werden. Dies führt zu einer verbesserten
Beweglichkeit auch im Denken und Tun und zu einer
aufrechteren Haltung, einem freien Selbstausdruck
und Selbstbewusstsein sowie zu mehr.

Dieser Kreative Tanz verbindet Sequenzen aus
verschiedensten Bewegungs- und Tanzschulen zu
einem Ganzen.

Bewegungsformen aus Yoga, Feldenkrais, Ideokinese, der Bewegungsentwicklung sowie das Bewegen nach Fantasiereisen, bestimmten Körperthemen und Anliegen von Mittanzenden, fördern die Wahrnehmung des eigenen Körpers.

Durch das individuelle Eingehen auf bestimmte Bedürfnisse durch gezielte feine innere und äussere Bewegungen, können sich festgefahrene Muster und Einschränkungen lösen und durch das Bewusstsein Körper, Geist und Seele sich harmonisieren.

Ein Heranführen von der Schwere zur Leichtigkeit, von der Enge zur Fülle, vom Bekannten ins Neue, zur Wandlung ins Frei sein, zur eigenen Mitte.

Der eigene Körper wird mit seinen Empfindungen und Signalen bewusster wahrgenommen und beachtet.

KREATIVITÄT IM FREIEN TANZEN UND BEWEGEN

führt zu mehr Energie im Alltag, zu mehr Lebensfreude und zu einem wunderbaren Lebens- und Körpergefühl.

Alle lebendigen Prozesse spiegeln sich
in der Bewegung im eigenen Organismus, in
der Natur sowie im Kosmos wieder und sind
durch Raum und Zeit stets im Wandel

**ALLES LEBEN IST
BEWEGUNG.**

BEWEGUNG IST LEBEN

Leonardo da Vinci

KREATIVER TANZ

2026

Dienstag
19 – 20.30

Januar
13./20./27.

Februar
03./17./24.

März
03./10./17./24./31.

April
28.

Mai
26.

Juni
02./09./16./23.

August
11./18./25.

September
01./08./15.

Oktober
20./27.

November
03./10./17./24.

Dezember
01./08..

Weiter geht's am 19. Januar 2027

An- und Abmelden per sms, Mail oder
per Telefon: 034 422 70 31 / 076 339 70 31
info@cranio-movement.ch

Es können auch nur einzelne Stunden besucht werden.
Einstieg ist jederzeit möglich.
Preis pro Abend: Fr. 30.-

ELKE ANKER
Bewegungspädagogin
Musik- und Theaterpädagogin
Social Trauma Therapeutin STT

KomplementärTherapeutin
mit eidg. Diplom
Methode Craniosacral Therapie
Burgdorf