

GYROKINESIS® Training



Zeitgenössischer Tanz



GYROKINESIS® ist ein energetisches Bewegungssystem, bei dem wir Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer in rhythmischer Verbindung mit der Atmung gleichzeitig trainieren. Der Energiefluß und das Lösen von muskulären Widerständen durch Verspannungen und Verkürzungen wird durch den ständigen Bewegungsfluß unterstützt.

Nach dem Training gehen wir mit wachem Körperbewußtsein in den Raum und ins spielerische Erleben von tänzerischer Bewegung zwischen Spannung und Entspannung mit angeleiteter freier Bewegung und vorgegebenen Bewegungssequenzen.

Ramona Čačić-Reinecke.