

# MILLA KESKITALO

## TANZMEDITATION ALLE LEVEL

Sa. 13. & So. 14.11.2021

jeweils 13:30 – 14:50 Uhr

Kurspreis € 30,- pro Teilnehmer\*in  
Akademiestr. 21, Turnhalle des SUM-Rg

Ziel der Tanzmeditation ist es, mehr Freiheit in unserem Körper zu finden und zu lernen, unsere eigene authentische Bewegung und Stimme einzusetzen.

Wir werden verschiedene Meditations- und Achtsamkeitstechniken erlernen, die uns helfen, uns zu verbinden und tiefer in unser Inneres einzutauchen, so daß wir uns, wenn wir uns bewegen, eher aus einem Ort der Stille und Leichtigkeit heraus bewegen können, als aus einem Ort der Unruhe und Anspannung.

Es erfordert jedoch Bewußtheit und Übung,

Muster zu erkennen und zu brechen, die auf die eine oder andere Weise unsere authentische Bewegung und unseren Ausdruck einschränken. Und genau darum geht es in dieser Praxis. Bewußter zu werden, die Erlaubnis zu geben, zu fühlen und loszulassen, was immer wir in uns tragen, und dadurch mehr Ausdehnung, Freiheit und Leichtigkeit in uns selbst zu finden.

Jede Sitzung und jeder Tag beginnt mit einer anderen Meditationstechnik.

Tag 1. Nach Hause kommen in unserem Körper, somatische Meditation, Erdung, alles ausschüttern, Öffnen unserer Sinne, Entspannen im Tanz, Abschlußkreis.

Tag 2. Stille, Meditation, Atemmeditation, Öffnen der Sinne, Entspannen im Tanz Abschlußkreis.



**Milla** interessierte sich schon in jungen Jahren für Tanz und Performances. Sie absolvierte eine professionelle Tanzausbildung in Finnland und arbeitet seitdem als Tänzerin, Performerin und Lehrerin in Finnland und anderen europäischen Ländern. 2014 kam sie nach Salzburg, um am SEAD weiter zu studieren und lebt und arbeitet seither hier. Sie hat mit den Gruppen ohnetitel – Netzwerk für Theater und Kunstprojekte und Influx – Netzwerk für Tanz, Theater und Performance zusammengearbeitet.