

# Fortbildung

---

22.06.2026 09:30 Uhr - 16:30 Uhr

## **ENERGY DANCE - raus aus dem Kopf, rein in den Körper**

Durch fließende Bewegungen  
und mitreißende Musik ins Spüren und Fühlen kommen

Durch fließende Bewegungen und mitreißende Musik ins Spüren und Fühlen kommen.

Der Schlüssel für die kraftvolle Wirkung von ENERGY DANCE(R) ist die besondere Auswahl der Musik, die bereits beim Zuhören zum Schwingen einlädt und die einfühlsam-tänzerische Umsetzung der Musik in körperfreundliche, fließende Bewegungsfolgen. Das intensive Flow-Erlebnis bringt innere Balance und belebt. Es macht gelassen und entspannt. Spannungen lassen sich wegtanzen, und dafür gibt es mehr positive Energie.

ENERGY DANCE ist für Jede und Jeden geeignet. Es müssen keine Bewegungsabläufe und auch keine Schrittfolgen gelernt werden. Stattdessen gibt es viel Spaß, Power und Flow.

An diesem ENERGY DANCE Tag werden wir nicht nur tanzen, sondern auch viel Zeit zum Dehnen des ganzen Körpers haben. Auch Übungen der Achtsamkeit, Entspannung und Nachspüren sind Inhalte des Tages.

### **Was Sie bei diesem Angebot erwartet:**

- Inspiration und Anleitung zum körperlichen Einlassen auf Musik
- Dehn- und Entspannungsübungen
- Achtsamkeitsübungen zur Wahrnehmung des eigenen Körpers und der inneren Mitte

Mitzubringen sind Hallenturnschuhe, Handtuch, extra Socken für Stretch / Relax und Getränk.

Es sind keine Vorkenntnisse oder Erfahrungen mit Tanz erforderlich.

Nach Anmeldung wird eine Anmeldebestätigung per E-Mail verschickt. Ca 14 Tage vor der Veranstaltung werden eine Teilnehmendenliste und ggf. weitere Informationen zur Veranstaltung zugemailt.

Um Stornogebühren zu vermeiden, bitten wir um Anmeldung bis 07.05.2026. Sollten danach noch freie Plätze zur Verfügung stehen, ermöglicht eine Nachmeldefrist bis 08.06.2026 weitere Anmeldungen.

**Zielgruppe:**

**Termin:**

22.06.2026 09:30 Uhr - 16:30 Uhr

**Kosten:**

140 €

Darin enthalten: Kursgebühr, Begrüßungskaffee/-tee/Gebäck und Mittagessen.

**Veranstaltungsort:**

CVJM - Haus Stuttgart  
Büchsenstrasse 37  
70174 Stuttgart

**Referent(inn)en:**

Jutta Geiger-Wenzler (Energy Dance(R) Trainerin)  
Alexander Bair (Referent Zentrum Tabor, Theologe/Pastoralreferent,  
Bibliodramaleiter)

**Ansprechpartner:**

Iris Bieg (bieg.i@caritas-dicvrs.de, +49 (711) 2633-1291)

**Veranstalter:**

Tabor Zentrum für karitativ-diakonische Spiritualität