

## Bewegtes Denken



Um Tänzerin zu sein, musst Du nicht wissen, wie es weiter geht – mit Dir oder anderswo. Du kannst folgen, fröhlich sein, leicht sein, aber auch steif sein, traurig.

Du musst nicht nach Erklärungen fragen, warum diese Schritte zu tun Dir jetzt gefällt. Du gehörst Dir.

Aber es kann sein, dass Dir ein Wort einfällt beim Tanzen – ein Satz – eine Erklärung. Dann schreib sie auf. Sie gehört Dir und macht Dein Leben leichter.

So einfach kann das sein – für alte Frauen genauso wie für junge Frauen.

Als Tänzerin leitet Heide Marie Voigt seit Jahren an zu freier Bewegung.

Als Autorin möchte sie Mut machen, zu Wort zu kommen, sich selbstbewusst zu vertreten – vor sich selbst und anderswo.

252N74-340 / Kurs

Heide Marie Voigt

23. Sep. - 09. Dez. 2025

(10x, 20 UStd)

Di, 14:15 - 15:45 Uhr

vhs - Nord, Kirchheide 49,

B49 Bewegungsraum

90 € (58 €, 45 €)

