

Über mich

„RELAX IN MOVE“ ist vor dem Hintergrund meiner mehr als zwanzigjährigen Lehrerschaft für Tanz- und Bewegungsimprovisation, selbstentwickelter Körpertrainings und meinem reichen Erfahrungsschatz im Bereich Körperwahrnehmung, Bewusstseinsbildung und Entspannungstechniken entstanden.

Erfahrungsschilderungen einiger TeilnehmerInnen machten mir bewusst, dass sich manche Körperübungen, die auf selbstinitiierten, einfachen Bewegungen beruhen gut eignen, um sie zur Entspannung und Stressbewältigung einzusetzen. Und da meine TeilnehmerInnen mir sagten, dass sie mich als eine Person wahrnehmen, die eine lockere und bewertungsfreie Atmosphäre erschafft, die es Ihnen erlaubt, sie selbst zu sein, sich zu öffnen und neu zu erfahren, beschloss ich, die Methode zu entwickeln. Ich freue mich, all meine Erfahrungen aus verschiedenen Bereichen und Ausbildungen in „RELAX IN MOVE“ zusammen zu bringen und Sie damit zu unterstützen, sei es in Seminaren, Kursen oder auch Coachings, Ihre Ressourcen zu entdecken, um Ihrem Stress Herr zu werden und entspannter zu leben.

Profil: Birgit Schaper

Seminarleiterin „RELAX IN MOVE“



und Systemischer Coach

- geboren 1963, lebt in Hamburg
- freie Choreographin / Tänzerin
- Leitung von Kursen und Performance Projekten für Tanz- und Bewegungsimprovisation seit 1990
- Trainerin für verschiedene Körpertrainings seit 1995: Rückengymnastik, Senioren Fitness und des selbst entwickelten Trainings „Body Connections“
- Seminar- und Kursleitung für „RELAX IN MOVE“, Stressbewältigung, Entspannung und Bewusstsein
- Systemisches Coaching

Ausbildungen:

- Diplom Biologin
- „New Dance“ Ausbildung (USA)
- Clownstheater Ausbildung
- Rückenschulleiterin

- Entspannungstrainerin
- Business Chi Gong - Trainerin
- Yoga für Ältere
- Beckenbodentrainerin
- Systemischer Coach

Informationen zu Tanzimprovisations Kursen und Performance Projekten
finden Sie auf meiner website: www.tanz-in-hamburg.de