

Erfolgreicher Workshop

Neuer Input bei den Co-Dancers

«Step out of the comfort zone». Diesen aussagekräftigen Leitsatz von Nicole Cavegn nahmen sich die Co-Dancers zu Herzen.

pd- Die Co-Dancers liessen sich bei einem fünfstündigen Dance-Workshop in der Turnhalle der Bildungsstätte Sommeri neu inspirieren und herausfordern. Nicole Cavegn ist eine internationale Toppresenterin mit langjähriger Bühnenerfahrung, ehemalige SAFS Ausbilderin für Group Fitness und Dance sowie Coach für Persönlichkeitsentwicklung ... Das sind nur einige wenige Schlagworte, die das unglaubliche Repertoire, die Kreativität, die Leidenschaft und das Fachwissen von Nicole Cavegn erahnen lassen.

«step out of the comfort zone» und «express yourself»

Bereits zum vierten Mal reiste Cavegn von Rapperswil in die Ostschweiz, um die Co-Dancers professionell zu coachen und um aufzuzeigen, wie man über sich selbst hinauswachsen kann. Der Workshop war energiegeladen und motivierte die Tänzerinnen, aus der eigenen Komfortzone hinauszutreten und die Grenzen zu überschreiten und zu erweitern. Wilde und kraftvolle Moves wurden mit weichen und fließenden Bewegungen kombiniert und perfektioniert. Mit Cavegn's Hilfe konnte gezielt an den individuellen Stärken und Potenzialen gearbeitet werden. Al-

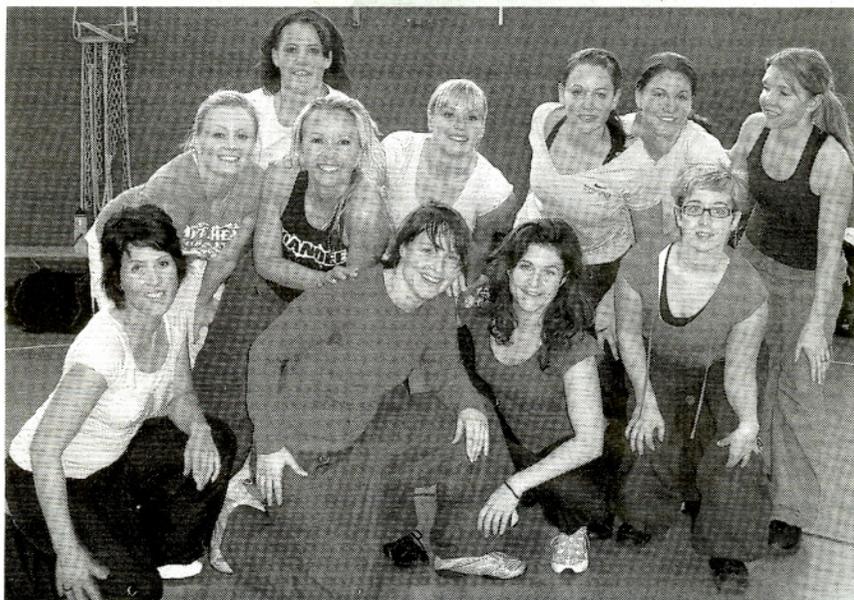


Bild: zVg

Die Co-Dancers konnten sich am vergangenen Workshop weiterentwickeln.

len Teilnehmern war klar, dass man nie ausgelernt hat und so konnten alle Co-Dancer's viel profitieren.

Die Sicht eines Coachs

Wie sieht überhaupt das Ziel eines solchen Workshops aus Sicht eines Coachs aus? «Da gibt es diesen magischen Moment, wenn meine Teilnehmer ganz in ihrem Element sind, wenn ihre Körper harmonisch mit der Musik eins werden... dann sehe ich in ihre Gesichter und sehe Lebensfreude und Lust am Tanzen und weiss, dass das Ziel erreicht wurde», so Cavegn.

Energiegeladen ins Jahr 2009

Für die Teilnehmer war der Workshop aufregend und lehrreich.

Die Trainerin und Präsidentin Conny Bühler ist begeistert: «Es ist gut, wenn uns eine aussenstehende Person auf unsere Stärken hinweist. Das motiviert uns enorm und gibt uns Elan, auch an unseren Defiziten zu arbeiten. Choreographien entwickeln sich auch weiter. Die Co-Dancers zeigen jedes Jahr eine neue Show und so ist neuer Input zentral.» Mit dem neu gewonnenen Know-how starten die Co-Dancers energiegeladen und mit vielen Ideen ins neue Jahr und machen sich an die Ausarbeitung der neuen Show, welche erstmals am Co-Dance Matinée im Frühjahr 2009 zu sehen sein wird.