

Uttwil: aufregend und lehrreich – toller Workshop der Co-Dancer's

am. Nicole Cavegn gestaltete kürzlich für die Co-Dancer's einen fünfstündigen Dance-Workshop. Ein Anlass der inspirierte und herausforderte. Wer ist diese NiCa? Internationale Toppresenterin mit Bühnenerfahrung, ehemalige SAFS-Ausbildnerin für Group Fitness und Dance sowie Coach für Persönlichkeitsentwicklung. Dahinter stehen ein unglaubliches Repertoire, Kreativität, Leidenschaft und Fachwissen.

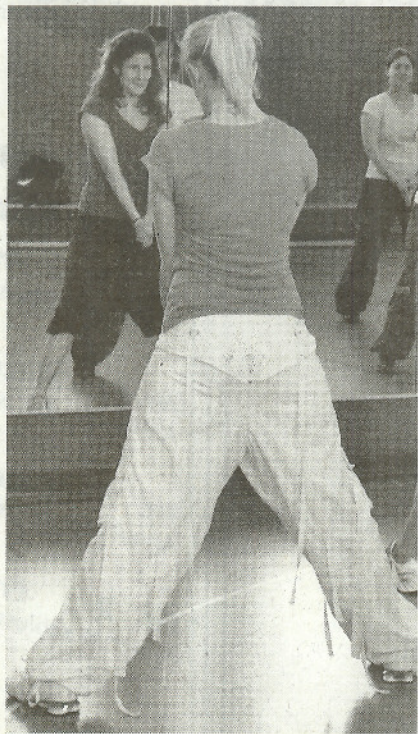
An den eigenen Stärken arbeiten

Der Workshop war energiegeladent und motivierte die Teilnehmerinnen, aus der eigenen Komfortzone hinauszutreten und Grenzen zu überschreiten. Ziel des Workshops war, neue, kreative Inputs zu bekommen und Bewegungsabläufe einzüben. Wilde und kraftvolle Moves wurden mit weichen und fließenden Bewegungen kombiniert und perfektioniert. Mit NiCa's Hilfe konnten alle gezielt an ihren individuellen Stärken arbeiten und den tänzerischen Ausdruck verfeinern.

Die Sicht eines Coachs

Wie sieht das Ziel eines Workshops aus Sicht des Coachs aus? Das wollten die Teilnehmerinnen von NiCa wissen. Ihre Antwort: «Da gibt es diesen magischen Moment, wenn die Teilnehmer ganz in ihrem Element sind, wenn ihre Körper harmonisch mit der Musik eins werden. Dann schaue ich in ihre Gesichter und sehe Lebensfreude. Dann weiss ich, dass das Ziel erreicht wurde». Natürlich interessierte auch, welche Stärken NiCa in der Showtanzgruppe Co-Dancer's sieht. Ohne zögern sagte sie, dass sie fasziniert sei vom starken Gruppenzusammenhalt und der positiven Stimmung.

Fazit: Es war ein aufregender und lehrreicher Tag mit vielen neuen Inputs. Auch Conny Bühler, Trainerin und Präsidentin,



ist begeistert: «Es ist gut, wenn eine ausserstehende Person auf unsere Stärken hinweist. Das motiviert enorm und gibt Elan auch am Defizit zu arbeiten. Die Co-Dancer's zeigen jedes Jahr eine neue Show, da ist neuer Input zentral.»