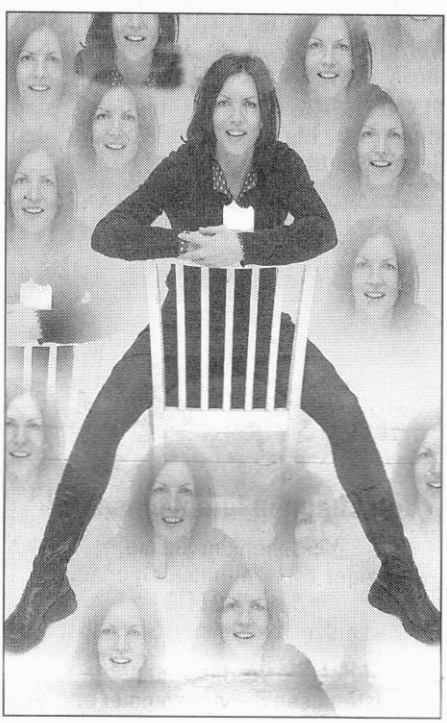
Träumen mit den Füßen – auch die Chefs, bitte!

Cornelia Graumann zelebriert Tanzbalance in Plagwitz

Bewegen und Tanzen, Rhythmus und Leben, Tanzen und Transformation – das alles ist Tanzbalance. Das Konzept dieser Form des freien Tanzes hat Cornelia Graumann entwickelt. In den Räumen der Leipziger Ballett-Schule in Plagwitz bietet sie Kurse und Workshops an.

„Ich bin eine Macherin", sagt Cornelia Graumann selbstbewusst. Das war schon so, als sie noch im Kulturamt der Stadt Leipzig im Sachgebiet Veranstaltungen für Organisation und Werbekonzepte zuständig war. Und das ist der Grund dafür, dass sie sich mit ihrem neu entwickelten Konzept Tanzbalance selbstständig gemacht hat. Die Sicherheit eines festen Jobs hat sie eingetauscht mit der Arbeit an einem Projekt, von dem sie wirklich überzeugt ist.

Tanzbalance ist eine Methode frei zu tanzen, um den Rhythmus des eigenen Körpers zu entdecken. Die Teilnehmer können Verstand und Denken ausschalten und sich allein auf ihr Inneres konzentrieren. „Ich gebe nichts vor, sondern schaffe den Rahmen mittels Raum und Musik", führt die 44-jährige Leipzigerin aus. In diesem Rahmen sollen Hemmschwellen abgebaut und in der freien Bewegung Entspannung gefunden werden. Ziel ist, das körperliche Wohlbefinden zu steigern.



Die vielen Gesichter der Tanzbalance: Cornelia Graumann.
Foto/Bearbeitung: Kempner

„Ich hatte schon immer eine Affinität zum Tanz", so Graumann. Bereits als Kind habe sie mit dem Tanzen begonnen und eine klassische Ausbildung gemacht. In den 90er Jahren, als die Fitness-Welle auch nach Leipzig schwappte, machte die Kulturwissenschaftlerin eine Ausbildung zur Aerobic-Trainerin. 17 Jahre hat sie nebenberuflich im Tanz- und Fitnessbereich gearbeitet, bis sie das als „zu grade" empfand. Cornelia Graumann orientierte sich Richtung Energie- und Trancetanz, machte erste Reiki-Erfahrungen und entwickelte sich so immer weiter.

Das Konzept für ihr neues Projekt hat sie innerhalb von einer Woche geschrieben. Bis die ersten Kurse beginnen konnten, dauerte es aber noch ein Jahr, in dem Graumann ein Existenzgründerseminar besuchte und konkrete Planungen mit einer Unternehmensberatung in Angriff nahm. Über die Kooperation mit der Leipziger Ballett-Schule waren beide Seiten glücklich. Räume und Miete werden geteilt – damit ist die Etage eins in der Karl-Heine-Straße 41 voll ausgelastet.

Neben Tanzbalance bietet Graumann auch Purebody an. Diese sanfte Fitness ist ebenfalls eine eigene Kreation. In ihr vereinen sich Yoga-Elemente mit einer Tiefen-Atemtechnik und Work-out-Elementen aus der Aerobic. Hier soll eine Balance zwischen Kraft und Beweglichkeit gefunden werden. Ein weiteres Projekt wendet sich an Unternehmer. Der Workshop „Die Kraft des Andersdenkens" soll Kreativität und Querdenken vermitteln. Graumanns Ziel: „Ich will Unternehmer zum Tanzen bringen."

Sie empfindet sich mit ihrem Projekt als ergänzendes Element zur freien Leipziger Tanzszene. „Mir ist es wichtig, dass der Tanz in Leipzig präsent bleibt". *Christina Dirlich*

Internet: www.tanzbalance.de
Telefon: 0175 / 8 50 85 86.