



ERTANZE DEINEN INNENRAUM

Die heilenden Kräfte biodynamischen Tanzens erfahren:
Verbrauchtes loslassen, neue Kraft schöpfen,
wieder vertrauen lernen, Lebensfreude tanzen

Termine:

10 Abende
dienstags, 19:45 h – 22:00 h
ab 17.07.2018

Kurs-Raum:

Praxis Anne Steinmann
Hofgut Holzmühle
67368 Westheim

Finanzieller Ausgleich:

240 €
Bring eine Freundin mit,
und Ihr erhaltet 10 % Rabatt!

Dem freien Bewegungsimpuls folgend, erforschen wir spielerisch und mit viel Freude unseren inneren Raum. Spüren, was sich da zeigt und bewegt werden will. Lauschen in uns, was verborgen oder verschüttet wurde und ausgedrückt werden möchte.

Im freien Tanz, in Übungen mit einer Partnerin und in der Gruppe nehmen wir die Weite und Grenze unseres Raumes wahr und erfahren uns in der Begegnung mit anderen.

Durch achtsames, verlangsamtes Hinspüren in unser Becken und unsere Füße, erleben wir Erdung und kommen mit unserer Lebenskraft in Berührung. Bewusste Atmung und der Einsatz der Stimme helfen, Blockaden loszulassen und die Lebensenergie frei fließen zu lassen.

Wir erinnern uns der in unseren Zellen gespeicherten Gefühle und Erfahrungen und erleben uns in unserer Ganzheit von Körper, Seele, Geist und Herz.

Meine Tanzeinladung richtet sich an Frauen aller Altersgruppen, die Freude an der Bewegung haben und sich in einem achtsamen, geschützten Raum und entspannter, gelöster Atmosphäre etwas Gutes zukommen lassen möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Ich freue mich auf Dich und bitte um vorherige Anmeldung.

Ausführliche Informationen und weitere Angebote unter blossom-dance.com

67346 Speyer
info@blossom-dance.com
blossom-dance.com

Birgit Mattern
Tanzpädagogin HKIT®
Lomi Lomi Kokua Practitioner

