**„Auszeit für Dich“**

**Samstag, 12. Juni 2021** von 10.00 bis 16.30 Uhr



**„In Balance sein“**

Lerne in diesem Workshop, Dich Deinen Energien anzupassen, die Balance zwischen Aktivität und Ruhe u. Regeneration zu finden.

Es wird ein achtsamer Raum geschaffen durch

* Bewegungseinheiten in Verbindung mit Körperarbeit und freiem Tanz begleitet von ausgewählten Musikstücken
* Achtsamkeits- und Atemmeditationen auch in freier Natur
* Gehmeditation in heilsamer Waldatmosphäre

Nähere Informationen und Anmeldung unter: kreativ-tanzen@freenet.de

oder telefonisch unter 0178/9754433



**Samstag, 17. Juli 2021** von 10.00 bis 16.30 Uhr

**„Deine Lebensfreude stärken**„

Wirklich präsent sein – mit allen Sinnen im Hier und Jetzt

Es wird ein lebendiger Raum voller Freude geschaffen durch

* Bewegungseinheiten in Verbindung mit Körperarbeit u. freiem Tanz begleitet von ausgewählten Musikstücken
* Achtsamkeits- und Atemmeditationen in der Natur
* Gehmeditation in heilsamer Waldatmosphäre

Nähere Informationen und Anmeldung unter: kreativ-tanzen@freenet.de

oder telefonisch unter 0178/9754433

****

**Samstag, 18. Sept. 2021** von 10.00 bis 16.30 Uhr

**„Innere Ruhe finden – Einfach sein“**

Ein Tag in Achtsamkeit

* Bewegungseinheiten in Verbindung mit Energie- und Körperarbeit begleitet von ausgewählten Musikstücken
* Achtsamkeits- und Atemmeditationen
* Gehmeditation in heilsamer Waldatmosphäre

Nähere Informationen und Anmeldung unter: kreativ-tanzen@freenet.de

oder telefonisch unter 0178/9754433