



## play dance and pray

Offene Tanzangebote und Kurse ab Januar

„Tanz, sonst seid ihr verloren“ Pina Bausch

Für alle, die unverbindlich schnuppern und in einer Gruppe ihre Lebendigkeit, Zartheit, Wildheit und Freude erleben wollen.

Im gemeinsamen Tanzfeld lauschen wir auf die Stimme unseres Körpers, finden neues Bewegungsvokabular in der Begegnung mit anderen, indem wir uns inspirieren und berühren lassen.

Im Dialog mit ganz unterschiedlicher Musik das Innen und Außen verbinden, das Herz darin entspannen, weiten und nach innen lauschen. Dem Ausdruck geben, was in die Welt möchte, in die Freude möchte..., die eigenen Gebete tanzen... Du kommst, nimmst einen tiefen Atemzug und beginnst dich zu bewegen und merkst, dass dein ganzes Leben ein einziger Tanz ist.

### Offene Abende ohne Anmeldung:

Freitags 18:30 - 20:30 Uhr 20 Euro

12.1. 2.2. 8.3. 19.4.

Wie es ab Mai weitergeht, wird noch bekannt gegeben. Bitte ab Mai auf meine Homepage schauen unter „Aktuell“. Wird aber auch im Newsletter erscheinen.



### NEU: Herzensmeditation

1 x im Monat über verschiedene Herzensmeditationen und der heilsamen Energie der Gruppe, ein gemeinsames Liebeskraftfeld schaffen, das Herz nähren und sich mit der Quelle der Liebe verbinden. Persönliche Themen können in den Kreis der Gruppe gegeben werden. Unbedingt nötig in diesen Zeiten!!

### Ein verbindliches Angebot über 4 Monate.

Dienstags, 1 x im Monat, 19:30 - 20:45 Uhr 60 Euro

23.1. 20.2. 19.3. 30.4.

Die Gruppe wird ab 10 Leuten stattfinden. Bitte dazu anmelden!

### KURSangebot Mittwochs

KURS 1

*Back to basics - Rhythmen, Raum, Klang, Wort*

11 verbindliche Abende 19:30 – 21:30 Uhr 220 Euro

10.1. 17.1. 24.1. 31.1. 7.2. 14.2. 21.2. 28.2. 6.3. 13.3. 20.3.

KURS 2

*Die Gabe des Glücks*

11 verbindliche Abende 19:30 – 21:30 Uhr 220 Euro

10.4. 17.4. 24.4. 8.5. 15.5. 29.5. 5.6. 12.6. 19.6. 26.6. 3.7.



Summer special in den Sommerferien

### Offene Montag Abende

ohne Anmeldung

8.7. 22.7. 18:30 - 20:30 Uhr 20 Euro

Summer  
Special

### Morning Moving Meditation - Mindful Movements

An 3 Vormittagen gibt es die Möglichkeit, achtsam in den Tag zu fließen mit einer Morgenmeditation im Sitzen und dem anschließenden Raum, das Entstandene in Bewegung, in den Tanz fließen zu lassen, die Aufmerksamkeit im eigenen Herzen haltend.

9.7. 10.7. 11.7. 9:30 - 11:00 Uhr 18 Euro

Wochenende: 23. - 25. Februar

## Seelengeflüster

Die Seele flüstert sich nach Hause, permanent murmelt es in uns... Dieser Workshop ist eine transformative Reise in den authentischen Kern des eigenen Wesens, in die wilde und freie Seele.

Dazu nutzen wir Meditation, Tanz, therapeutische Bühnenarbeit, schamanische (Bewegungs) Rituale, Initiationen und energetische Heilarbeit.

Wir werden den Raum der Bühne öffnen, den jede/r einzeln betritt und sich dort den Impulsen des Körpers überlässt. Die Gruppe wird dabei hilfreich unterstützen und ich werde den Bühnenprozess therapeutisch begleiten.

Wir erhellen den Raum der Freiheit, indem wir deine Visionen gestalten und deine besonderen Talente entdecken. Ich helfe dir bei der Rückerinnerung an dich und bei der Gestaltung deiner Sehnsucht.

Freitag 18:00 - 21:00 Uhr

Samstag 11:00 - 18:00 Uhr (Mittagspause)

Sonntag 10:00 - 14:00 Uhr

Kosten: 280 Euro (bei Anmeldung bis 24.1. 260 Euro)

Wochen-  
ende

13. - 20. Juli – TANZ und NATUR  
Eine Woche Tanzen in der Schweiz  
in dem wunderschönen Ort Tschlin

## Soul Motion - Foundations

7 Tage lang erfahren und erforschen wir die Kernelemente und die Sichtweisen von Soul Motion. Wir kreieren 5 Seminar-Tage voller Freude, Tiefe, Entfaltung und schöner Selbsterfahrung. Und nutzen die Natur für Wanderungen und Innehalten. Wir treffen uns bereits einen Tag vor dem Seminar und haben auch danach noch einen Tag für Wanderungen und Gruppenerfahrung.

Kursgebühr: 580 Euro, Frühbucher bis 30.4. 550 Euro

Begrenzte Plätze, da die Woche sehr beliebt ist, also bald anmelden...

Bei Interesse mehr Infos erfragen.

Tanz und  
Natur

## Ecstatic Dance

Ein toller Tanzabend mit den zwei Musikern Rishi und Shakya. Die beiden spielen intuitive live Musik. Sie sind erfahrene Klang und Rhythmus Spezialisten und verführen dich auf eine wunderbare Tanzreise, die dich tief tauchen und hoch fliegen lässt.

Sonntag 11.2. von 19:00 - 21:30 Uhr

Ort: Offizierskasino der York Kaserne Gremmendorf

Kosten: 40 Euro, Bitte mit Anmeldung

Tanz  
Abend

