



TANZMEDITATION DER 4 HIMMELSRICHTUNGEN

mit Daniela

Mit sanfter Bewegung im Atemrhythmus, konzentriert, tänzerisch gelenkt in die 4 Himmelsrichtungen – verbindest Du Dich mit Deinem Herzen und reinigst und aktivierst Deinen gesamten Organismus.

Durch das Trainieren der aufeinander aufbauenden Phasen und durch schrittweises Erlernen von Drehbewegung, wirst Du zur Bewegung.

Dein inneres Sein wird zur Achse, Dein Körper zum kreisenden Rad - emotionale und körperliche Blockaden können sich auflösen und Du wirst die Mitte des Universums und doch im Dialog mit Allem/Allen verbunden sein.

Anleitende Musik und Tanz verbindet sich im Rhythmus und schafft die Brücke zum Pulsschlag Deines Herzens und der Präsenz der Anderen!

Schnuppern Samstag, den 09.03. um 14:00 – 15.30 Uhr

Samstag, den 04.05. um 14.00 – 15.30 Uhr

WS-Termine: Sonntag, den 07.04. um 11:00 – 13:00 Uhr

Sonntag, den 09.06. um 11:00 – 13:00 Uhr

Sonntag, den 07.07. um 11:00 – 13:00 Uhr

Sonntag, den 01.09. um 11:00 – 13:00 Uhr

Sonntag, den 10.11. um 11:00 – 13:00 Uhr

Schnuppern: 15.- €

EinzelWS: 23.- € einzeln

Komplett: 100.-€ (jeweils Mindestteilnehmerzahl pro Kurs 6 Personen)

leichte und bequeme Kleidung, Mattenaufgabe, barfuß oder rutschfeste Söckchen
verbindliche Anmeldungen bis 2 Wochen vorher

Anmeldung : Daniela Lehmann daniela.dilara@gmx.de Telefon: 06051/470311

Ort: Studio Time Out für Yoga, Ayurveda und Shakti Dance

Uta Posthum, Blumenau 10, 63589 Linsengericht-Geislitz

Telefon: [06051 – 8858136](tel:06051-8858136)

<http://www.ayurveda-timeout.de/4>