

Meditatives improvisiertes Tanzen für Senior/innen

Ablauf

Um den Alltag loszulassen und im Hier und Jetzt anzukommen, beginnen wir mit Trommeln.

Im meditativen Teil tanzen alle für sich selber, zu einem eigenen Thema.

Dabei lässt Du frei geschehen, was sich im Moment gerade entfalten, erkennen, losgelassen und heilen möchte.

Danach begeben wir uns in die Ruhe. Anschliessend können wir uns kurz in der Gruppe austauschen.

Beim improvisierten Teil, darfst Du Kontakt mit anderen Mitanzenden aufnehmen, lässt Dein inneres Kind wirken und drückst spontan aus, was Du gerade fühlst.

Mit einem kleinen Abschiedsritual lassen wir den Anlass ausklingen.

Ich freue mich auf Deine Anmeldung!



Béatrice Fabijenna Kägi
Ankengasse 4
8311 Brütten

052 212 30 73
079 686 57 17

beatrice@lebensberaterin.ch
www.lebensberaterin.ch

Wo:

Hegnerhof
Dorfstrasse 63
8302 Kloten
www.hegnerhof.ch

Preise:

1.5 h	à	35.- CHF
10er Abo	à	300.- CHF
1 Probekurs	à	20.- CHF

Wann:

jeden 1. + 3. Mittwoch von 14:30 – 16:00 Uhr

ab 3 Teilnehmer/innen findet der Anlass statt,
(max. 8 Teilnehmer/innen)