

„Insel im Alltag“

- Besinnung und Bewegung

Gemeinsam eine Auszeit aus dem Alltag zu nehmen und sich auf **sich besinnen, sich bewegen** und einander **zu begegnen** sind die Inhalte des Nachmittags, der sich in drei Teile gliedert (von ca. jeweils 1 Std.):

Meditation

Kurze Stillezeiten (3*15Min.) im Wechsel mit Gehmeditationen

•

Tanz

Aus der Stille heraus der Seele tanzend Raum geben

•

Aikido

Dynamische Partnerübungen aus der Kampfkunst
Energie aufnehmen- sich verbinden- umlenken und weiterleiten

oder Shiatsu

Energetisierende Partnerübungen durch sanften Finger- oder Händedruck
bzw. sanften Dehnungen

Teilnehmer: Erwachsene, sowie Kinder (in Begleitung ihrer Eltern);
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Leitung: Christine Lang-Genthner und Jochen Genthner
Ort: Tanzraum Calw, Bischofstr.65

Termine: **n.n.**

Unkostenbeitrag: jeweils 15.-€ pro Erwachsene

Bitte bequeme Kleidung und falls vorhanden Meditationskissen bzw. –
bänken mitbringen!

Telefonische Voranmeldung ist bis 3 Tage vorher erwünscht: T. 07051-600680