

Freier Tanz (5 Rhythmen) und Meditation

**Samstag, 18.3.2023, 10:30-12:30 Uhr
Im Saal der Jubilate-Kirche Lemsahl-Mellingstedt, Madacker 5**

Tanz ist die verborgene Sprache der Seele
(Martha Graham)

Musik mit unterschiedlichem Charakter als Spannungsbogen wird uns zu Bewegungen anregen, die jede/r auf eigene Weise gestaltet. Es gibt keine Vorgaben. Nimm durch deine Bewegung Kontakt mit deinem tiefsten Inneren auf, und geh so geöffnet in die Stille.

Dazu sitzen wir dann auf Stuhl, Kniehocker oder Meditationskissen. Kniehocker sind vorhanden.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung zum Tanzen, viel Wärmendes zum stillen Sitzen, ggf. auch eine Decke, rutschfeste warme Socken, Trinkflasche nach Bedarf und – bitte – eine Spende für Nothilfe für Kinder.

Anfragen und Anmeldung unter 040 – 605 42 18
Ich freue mich auf das gemeinsame Tanzen und Meditieren!
Rosemarie Schöch

