

## **Tanzmeditation**

*Samstags, 09.15 – 11.15 Uhr*

Ort: Landhaus, Waldorfschule Emmendingen, Parkweg 24

Indem wir unserem Körper und seinen Impulsen folgen, kommt unsere Energie in Fluss und wir finden zurück in unser Gleichgewicht.

Wir beginnen mit der Übung "Body Parts"/"Körperbereiche" mit jeweiligem Schwerpunkt unter Anleitung. Damit folgen wir dann ohne weitere Anleitung unserem ganz persönlichen Tanz durch eine Welle.

Für "Tanzmeditation" sind keinerlei Vorkenntnisse der 5 Rhythmen® erforderlich.

Kosten: Euro 12.-