

**FREITAG - SPECIAL:
TRAGER® - Kennenlern-Abend**

...Übungen, achtsame Berührungen
& Begleitung mit meiner Therapie -
Pentonia® (Kristallklang-Instrument)



**RAUM FÜR
KÖRPERBEWUSSTSEIN**
KÖRPERARBEIT _ BEWEGUNG _ TANZ

**Eine Einführung in die sanfte TRAGER® Methode mit Körper- und Bewegungs-Wahrnehmung,
praktischen Übungen und achtsamer Berührungsarbeit.**

Wir können uns neu spüren im Bewegungs-Flow, dabei auftanken und Blockaden auflösen. Der Energiefluss in den Meridianen und Organen wird angeregt und die eigene Körperintelligenz kann aktiviert werden. Die Verkörperung der Prinzipien des TRAGER® Ansatzes lässt uns das Erlebte leicht in den Alltag integrieren.

August – Dezember 2023 von 19.00 – 21.00 Uhr

Themen:



11.08.
Körper - Freude - Tanz
(Improvisation)...folge deiner Energie!

22.09.
Zum "WELTFRIEDENSTAG 2023"
ein Freitag-Special auf SPENDENBASIS:

Meditation in Bewegung & Stille -
FRIEDvoll in Verbindung sein!
Mit LIVE Musik (Knuth Jerxen)

20.10.
"Bewegung beginnt im Gehirn!"
Balance für Kiefer, Nacken und Schulter

24.11.
"Was trägt mich?"
Wache Füße & Dynamischer Beckenboden

8.12.
"Das innere Skelett" -
Atem & Organbewusstsein

Es sind alle Menschen eingeladen, die Lust und Freude haben, etwas Neues kennenzulernen und auszuprobieren!

Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Socken mitbringen.

Kosten:

45,- € pro Termin

Bei Mehrfachbuchung 10 % Nachlass!

Ort:

Tajet Garden, Alteburger Str. 250, 50968 Köln

Roswitha Klein

Tanz- und Bewegungspädagogin
Integrative Körper- u. Kristall-Klangtherapeutin

Anmeldung:

Roswitha Klein, Tel: 0221-26137360

E-Mail:

info@koerperbewusstsein-koeln.de

www.koerperbewusstsein-koeln.de