

**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 2024 von 19.00 – 21.00 Uhr

Themen:



30.08.
"Bewegung beginnt im Gehirn!" -
Balance für Augen, Kiefer, Nacken

20.09.
Bewegliches Becken - befreiter Rücken

11.10.
Gesunde Füße - voller Energie und
Leichtigkeit

15.11.
Faszien - Flow - Fließende Bewegungen
und Gedanken

06.12.
"Seelenmuskel" - PSOAS - Impulse &
tiefe Ruhe aus der Mitte

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