

**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.

Januar – Juli 2024 von 19.00 – 21.00 Uhr

Themen:



19.01.
Mentastics® - NEU-erwecktes Gefühl
des Wohl-Seins

23.02.
"HOOK-UP" - Den Raum halten & in
Verbindung bleiben.

15.03.
Körper- u. NEURO-Bewegungs-
wahrnehmung für Klarheit, Erdung &
Präsenz

26.04.
PSOAS "Seelenmuskel" - Impulse aus
der Mitte

24.5.
Faszien & Dyn. Beckenboden - Kraftvoll,
tragend und flexibel

21.06.
LIEBE-volle Berührung &
wertschätzende Kommunikation

12.07.
Komm Tanz(e) wie Du bist! ...freudig,
achtsam, spielerisch

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