

Bewege Dich und lass Dich bewegen!

KOMM IN KONTAKT MIT DIR SELBST UND ANDEREN

Bewege Dich und lass Dich bewegen:
Mit Thai Yoga und Therapeutischem Tanz ins Spüren kommen

Wann bin ich mit anderen in Kontakt?
Wieviel nehme ich von mir selbst wahr?
Wieviel nehme ich von anderen wahr?

In diesem Workshop wollen wir über Bewegung diese Fragen erforschen: Im ersten Teil mit Mitteln des *Therapeutischen Tanzes* und im zweiten Teil mit *Thai Yoga*.

Therapeutischer Tanz ist ganzheitlich und kreativ. Die thematische Auseinandersetzung findet hierbei über Bewegung und den Körper statt. Im Vordergrund stehen Wahrnehmen, Erleben, sowie Körper und Geist zu verbinden.

Thai Yoga ist eine Massage, die tiefe Entspannung und Loslassen ermöglicht. Der gebenden Person soll es dabei genauso gut gehen wie der empfangenden. Spüren, Hingabe, Achtsamkeit und Klarheit sind dabei wichtiger als Techniken.

Wann? Samstag, 20. November 2021, 14:00-18:00

Wo? Heckenweg 5a, 63303 Dreieich

Kosten: 60 € (50 € bei Anmeldung bis zum 1.11.)

Fragen + Anmeldung: info@leawalde.de

Teilnehmer:innen: Maximal 10

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

- Workshop in der Corona-Zeit
- Alle vorgeschriebenen Vorsichtsmaßnahmen werden eingehalten
 - Es gilt: 3-G-Regel; Ein Schnelltest kann ggf. eingefordert werden
 - **Volle Rückerstattung**, falls der Workshop abgesagt werden muss

Peter Link
Thai Yoga Master
Bodyworker & Masseur
Mitglied im Netzwerk Berührung e.V.
www.bodywork.peterlink.eu

Lea Walde
Leiterin für Therapeutischen Tanz
Mitglied der Deutschen Gesellschaft
für Tanztherapie DGT e.V.
www.praxis-walde.com