

Sonntag, 21.09.2025, 10:30 Uhr

Meditativer Tanz

Workshop mit

Heike Rodenbusch



Erlebe die wohltuende und entspannende Wirkung des meditativen Tanzes als Meditation in Bewegung. Im meditativen Tanzen kannst Du zur Ruhe kommen, in die eigene Mitte finden und Kraft und Freude schöpfen für Deinen Alltag. Lass Dich bewegen von der Schönheit der Musik und der Vielfalt der Schritte und Symbole. Wir tanzen in der Gruppe, und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Freude am Tanzen und ein Gefühl für Rhythmus sind von Vorteil.

Voraussetzung für die Teilnahme ist, auf Parfüm u.a. Duftstoffe zu verzichten. Vielen Dank für Dein Verständnis.

Im Anschluss ab 12:00 Uhr: Meditation

Ein Weg in die Stille zu mehr Achtsamkeit und Gelassenheit.



Wir leben Sport.