

Tanz in die Stille - in Treuenbrietzen



Die Welt und das Leben um uns herum ist oft sehr schnell: Wir müssen viel gleichzeitig organisieren, Entscheidungen treffen und schnell reagieren... und nicht selten haben wir auch noch den Anspruch, mindestens 150 % zu geben: im Job, in der Familie und beim Versuch der Selbstoptimierung dann auch noch.

Der Körper macht das mit, schüttet Adrenalin aus, damit wir alles bewältigen können. Nur manchmal es ist dann auch schwer, "wieder runter zu kommen". Das Nervensystem ist immer "angeknipst", Körper & Geist kommen nicht zu Ruhe und wir spüren uns selbst nicht mehr.

Tanzen kann eine Möglichkeit sein, um (wieder) in die eigene Mitte zu kommen ... um die eigenen Gefühle, Wünsche und Sehnsüchte zu spüren.

Mein *Tanz in die Stille* ist daher eine Tanzreise zu dir selbst!

Nach einem sanften Einstieg tanzen wir zu verschiedenen Musikstilen mit unterschiedlichen Rhythmen ... und landen dann irgendwann sanft auf der Matte ... und lassen uns Zeit, um diese ganz eigene Stille am Ende der Tanzreise zu genießen.



Mein *Tanz in die Stille* richtet sich an jedefrau und jedermann, die/der mit sich selbst (wieder) in Kontakt kommen will. Es ist ein freies Tanzen, dafür sind keine tänzerischen oder sportlichen Vorkenntnisse nötig, gar keine, wirklich nicht!

Wann?

(es ist KEIN fortlaufender Kurs):

- **09. November 2024**

- **07. Dezember 2024**

samstags: **19 - ca. 21:15 Uhr**

Kosten: **€ 15 - 20** (nach Selbsteinschätzung)

Wo?

Bürgerhaus "Alte Feuerwehr",
Breite Straße 71 in 14929
Treuenbrietzen

Was mitbringen?

bequeme Kleidung, evtl.
Wechselkleidung für danach,
unbedingt **Stopper-Socken oder
Barfuss-Schuhe, Matte & Decke**

Weitere Infos & Anmeldung:

Susan Waldow, Tanztherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie

www.susanwaldow.de oder telefonisch: **033748 / 84 97 66**