

## *Einkehr mit allen Sinnen. Tanz den Augenblick*

### **FASZIEN.imTANZ® & more**

**19. / 20. November 2022**, Sa, 14:00-17:45 / 19:30-21:15, So, (7:45-8:45) / 9:30-12.30

Bildungshaus St. Georg, **Bad Traunstein**

Mitte November empfinde ich immer eine Wende Richtung Innen, Richtung Langsamkeit, mich be-Sinn-end heim zu mir selbst. Mit allen Sinnen in Bewegung und mit allen Sinnen zur Ruhe kommen. Um diese Wende in die Winterzeit bewusst vollziehen zu können, begleiten uns wunderbare Übungen Wahrnehmung über unterschiedliche äußere und innere Sinne. Gerade die Faszien als Organ der Körperwahrnehmung werden uns dabei unterstützen, diese entspannenden Eintrittstore auch wirklich zu genießen. Lass Dich überraschen, wie Sinne, fasziale Tiefenwahrnehmung und der Atem zu einem Ensemble finden. Ich freue mich auf eine gemeinsame Erfahrungsreise in Tanz, Bewegung und Meditation.

Inhalte und Elemente, die uns durch dieses Wochenende begleiten:

- Übungen zur körperlichen Tiefenwahrnehmung und achtsamen Entspannung
- Energetische Übungen aus der Kinesiologie und dem Qi Gong (am Morgen)
- Präsenz-Meditation über die Sinne, in Bewegung und Tanz
- Meditative Kreistänze (am Abend)
- Begegnung mit den Eigenschaften der Faszien
- freies Tanzen!

***Achtsam und präsent im Fluss zu sein = Hingabe ans Leben.***

Anmeldung: [www.faszien-im-tanz.com](http://www.faszien-im-tanz.com)

Preis: € 140,00 // Hurry Bird bis 18.7.22: € 96,00  
Frühbucher bis 5.9.22: € 120,00

Ort: Bildungshaus St. Georg  
St. Georg-Straße 2, 3632 Bad Traunstein NÖ  
H [www.georgshaus.at](http://www.georgshaus.at)

