

**FREITAG - SPECIAL:
TRAGER® Oase
SOMATIC Well-being
zum Kennenlernen**




**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.

Juli - Dezember 2020 von 19.00 – 21.00 Uhr

Themen:



Es sind alle Menschen eingeladen, die Lust und Freude haben, etwas Neues kennenzulernen und auszuprobieren!
Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Socken mitbringen.

Kosten:

40,- € pro Termin
Bei Mehrfachbuchung 10 % Nachlass!

Ort:

Tajet Garden, Alteburger Str. 250, 50968 Köln

10.07.

PSOAS - Bewegung aus der Mitte & Konstruktive Ruhelage

24.07

Das "innere Skelett" - Entdecke die Organe & Klangschalenbad mit Entspannungstherapeut Rainer Heck (www.klangreise-juelich.de)

21.08.

"Heilende Kraft der Bewegung" - Faszien-Micro-Flow

18.09.

"Was trägt mich?" - Atem- und Bewegungs-Genuss für Frauen

09.10.

Balance im Kiefer und Nacken - Wohlbefinden im ganzen Körper

20.11.

Wohlige Füße ... voller Energie und Leichtigkeit

11.12.

Körper- und Klangreise ... der inneren Stille Raum geben!

Roswitha Klein

Tanz- und Bewegungspädagogin
Integrative Körpertherapeutin

Anmeldung:

Roswitha Klein, Tel: 0221-26137360

E-Mail:

info@koerperbewusstsein-koeln.de
www.koerperbewusstsein-koeln.de