

**FREITAG - SPECIAL:
TRAGER® - Kennenlern-Abend**

...Übungen, achtsame Berührungen
& Begleitung mit meiner Therapie -
Pentonia® (Kristallklang-Instrument)



**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.

Januar – März 2025 jeden 2. Freitag im Monat von 19.00 – 20.30 Uhr

Themen:



10.01.
PSOAS & co - Freie Hüftgelenke und
mühelose Aufrichtung

14.02.
Neuro-Bewegungsübungen für mehr
Beweglichkeit und Balance

14.03.
Organ-Bewusstsein - Befreite Atmung
und Bewegungs-Flow

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

Workshopgebühr:
30,- € pro Termin
Alle 3 Termine 75,- €

Ort:
Studio Balance, Pferdengesstr. 11
50968 Köln - Marienburg

Roswitha Klein
Tanz- und Bewegungspädagogin
Integrative Körper- u. Kristall-Klangtherapeutin

Anmeldung:
Roswitha Klein, Tel: 0221-26137360

E-Mail:
info@koerperbewusstsein-koeln.de
www.koerperbewusstsein-koeln.de