

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 – Juli 2026 jeden 2. Freitag im Monat von 19.00 – 20.30 Uhr

Themen:

09.01.

Von KOPF zu KÖRPER –
NEURO-Impulse für Kiefer &
Nacken

13.02.

Befreiter Körper – Entspannte
Stimme!

13.03.

Dyn. Beckenboden-Power –
Entspannt, kraftvoll und
tragend

10.04.

Unsere Füße – voller Energie!

08.05.

„Reflex Response“ &
Myofasziale Schlaufen
verkörpern

12.06.

PSOAS – „Seelenmuskel“ –
Freie Bewegung & tiefe Ruhe
aus der Mitte

10.07.

„Dynamic alignment“ –
Bewegungsmeditation &
Tanz(Improvisation)



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

Ort:

Studio Balance, Pferdengesstr. 11
50968 Köln - Marienburg

Roswitha Klein

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

Anmeldung:

Roswitha Klein, Tel: 0221-26137360
Mobil: 0163-5502569

E-Mail:

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