

Tanzmeditation

Samstags, 09.15 – 11.15 Uhr

Musiclab Emmendingen, Schützenstr. 5

Indem wir unserem Körper und seinen Impulsen folgen, kommt unsere Energie in Fluss und wir finden zurück in unser Gleichgewicht.

Wir beginnen mit der Übung "Body Parts"/"Körperbereiche" mit jeweiligen Schwerpunkt unter Anleitung. Damit folgen wir dann ohne weitere Anleitung unserem ganz persönlichen Tanz durch eine Welle.

Für "Tanzmeditation" sind keinerlei Vorkenntnisse der 5 Rhythmen® erforderlich.

Kosten: Euro 10.-