



## „Zeit für mich“ GANZkörperlich

Im Zeitalter des Multitasks wünschen wir uns Balance und Ausgeglichenheit! Der Körper weiß ziemlich gut, wie wir ausgeglichen durch unseren Alltag gehen können und zeigt es uns täglich. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit dem

Körper zu lauschen und in einen erholsamen Dialog mit den Körpersignalen zu kommen. Wir werden uns mit Verbindungen von Gegensatzpaaren beschäftigen, die unser Leben bestimmen. Damit aus dem Gegensatz ein UND wird, Anstrengung und Erholung sich z. B. die Waage halten und innere und äußere Antriebe sich nicht zwingend widersprechen müssen. Durch fundierte Körperarbeit (nach I. Bartenieff), Tanz und Achtsamkeitsübungen werden wir uns den Themen nähern. Eine (ent-)spannende Forschungsreise GANZkörperlich

Wann: Donnerstags 20.15 – 21.45 Uhr,  
22.06.2017 – 13.07.2017  
Wo: BellZett, Sudbrackstr. 36a, Bielefeld  
Gebühr: für 4 Donnerstage 75 €, erm. 55 €,  
Anmeldung: [www.bellzett.de](http://www.bellzett.de), Sudbrackstr. 36a, 33611 Bielefeld,  
0521/122109 oder [info@bellzett.de](mailto:info@bellzett.de)  
oder  
Anne Simms, INTAKT Praxis für Tanztherapie

