



Tanz des Herzens mit anschließender Meditation



Mit dem „Tanz des Herzens“ lade ich dich ein, zur rhythmischen Musik deinen eigenen Körper mehr zu spüren und dein Herz für noch mehr Freude und Leichtigkeit zu öffnen. Wenn du denkst, du kannst nicht tanzen, glaube mir, du kannst, indem du deine Augen schließt und mit und durch deinen Körper die Musik fühlst und dich danach bewegst, bis du das Gefühl hast, fast zu schweben. In der anschließenden Ruhephase führe ich dich durch eine Meditation, die dich sanft in deine Gefühls- und Herzenswelt begleitet.

Tanz des Herzens mit anschließender Meditation findet am Freitag im „Konferenzsaal“, 2. Etage im Diakoniezentrum, Eingang Stiftstr., 35321 Laubach an folgenden Einzel-Terminen statt:

26.01.2024, 23.02.2024, 15.03.2024, 26.04.2024, 17.05.2024, 28.06.2024,
26.07.2024, 27.09.2024, 18.10.2024, 22.11.2024, 13.12.2024

Beginn: 15:00 Uhr, Dauer ca. 1 3/4 Stunden (Tanzen: 1 Std. + 3/4 Std. Meditation)

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, bequeme und rutschfeste Socken oder Hausschuhe, Decke, etwas zum Trinken.

Die Teilnahme ist kostenfrei, um Spenden für die Leiterin, Frau Andrea Schmidt, wird gebeten.

Anmeldungen: mehrgenerationenhaus@oberhess-diakonie.de

Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt.

Gefördert vom: