

Neu in der Zunftscheuer!

 5 RHYTHMEN
mit Christine Maier
in Staufeu



Städtle Waves

Sonntag, 11–13 Uhr

15. März, 19. April, 24. Mai 2020, weitere Termine in Planung!

Die 5 RHYTHMEN® sind ein wunderbares Werkzeug, um mit sich selbst durch Bewegung auf Entdeckungsreise zu gehen – mit Unterstützung der fünf Energiequalitäten: *flowing*, *staccato*, *chaos*, *lyrical* und *stillness*. Es gibt keine festen Schrittfolgen in dieser Bewegungs- und Tanzmeditation, vielmehr lernen wir, wieder dem Körper zu lauschen und der eigenen Körperweisheit zu vertrauen. Ein wieder zu sich selbst „nach Hause kommen“ im Hier und Jetzt. Ohne vergleichen, ohne bewerten, einfach bewegen was ist. Und Spaß macht es noch dazu ;-)
Alle sind willkommen, unabhängig von Kondition, Alter oder Tanzerfahrung.

Bitte mitbringen:

- ~ lockere, leichte Kleidung, am besten in Schichten
- ~ rutschfeste Socken, falls Du nicht barfuss tanzen willst
- ~ genug Wasser zu trinken und nicht vergessen
- ... Neugierde sich auf Welt der 5RHYTHMEN einzulassen.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, der Einstieg jederzeit möglich.

Kosten pro Termin: 15 € | erm. 12 €

aktuelle Termine auf: www.christinemaier.de



Städtle Waves

Sonntag, 11–13 Uhr in der Zunftscheuer
Kirchstr. 15 | 79219 Staufen

Christine Maier, zertifizierte 5Rhythmen-Lehrerin und Mitglied in der 5 RTA.