

freierTanz.Raum

Bewegung, die verbindet. Tanz, der heilt.

In diesem offenen Tanzraum darfst du einfach sein.
Kein richtig, kein falsch – nur du, dein Körper, dein Gefühl.
Hier musst du nichts darstellen, nichts kontrollieren.

Du darfst loslassen, was schwer ist.
Du darfst spüren, was lebendig ist.
Du darfst tanzen, wie du bist.

Wir tanzen frei – aber bewusst.
Mit Musik, Atem und Impulsen für dein Nervensystem.
Eine Reise vom Kopf zurück in den Körper –
zu dir, deinem inneren Rhythmus, deinem echten Empfinden.

In diesen Stunden verbinden sich:

- *Freier, intuitiver Tanz
- *Achtsame Körperwahrnehmung
- *Impulse aus der Inneren-Kind-Arbeit
- *Wissen aus der körperorientierten Psychotherapie
- *Elemente zur Selbstregulation & Nervensystembalance

Ein sicherer Raum für Bewegung, Befreiung, Begegnung.

- *Wir tanzen barfuss
- *Bitte bring eine Wasserflasche mit.
- *Bequeme, leichte Kleidung ist von Vorteil.

Keine Tanzerfahrung nötig. Nur die Bereitschaft, dich selbst zu spüren.
Komm, wie du bist.



freierTanz.Raum findet ab
März 26 statt



Gesundheitszentrum Mana Kendra
Blankweg 2b - 3072 Ostermundigen

Kosten: CHF 10:00

www.lisa-werthmueller.com

Genaue Daten:

