

## **Bewegungsmeditationen und Bilderreisen**

### **Impulsiv, ruhig und gelassen**

Fühlst du dich angespannt, unter Druck oder leer? Über die Atmung, durch Bewegung und einfachen Körperübungen beginnt deine Energie wieder zu fließen und dein Potential entfaltet sich. Bewege dich und du wirst die Veränderung spüren. Lass deinen Gefühlen freien Lauf und erfreue dich daran. Ich führe dich leicht und gebe Anregungen. Du folgst deinen Impulsen und achtest dabei auf deine Grenzen.

An folgenden Donnerstagabenden um 19.15 Uhr (Dauer ca. 75 Min).

### **Weihnachtsferien vom 24. Dez. 2010 bis 2. Jan. 2011**

6.1.	Bewegungsmeditation	Kundalini
13.1.	Musik und Thema	Regentropfen
20.1.	Bewegungsmeditation	Die vier Himmelsrichtungen
3.2.	Musik und Thema	Luft
10.2.	Bewegungsmeditation	Die vier Elemente
17.2.	Body Jazz	nach Gabrielle Roth

### **Fasnachtsferien vom 26. Febr. bis 13. März 2011**

17.3.	Bewegungsmeditation	Die dynamische Meditation
24.3.	Musik und Thema	Knospe
7.4.	Bewegungsmeditation	Die vier Elemente
14.4.	Musik und Thema	Wolke

### **Frühlingsferien vom 22. April bis 8. Mai 2011**

19.5.	Bewegungsmeditation	Kundalini
9.6.	Bilderreise	Elefanten
30.6.	Bewegungsmeditation	Die vier Himmelsrichtungen
7.7.	Bilderreise	Reise ans Meer

### **Sommerferien vom 9. Juli bis 21. August 2011**

#### **Kosten**

- Schnupperabend Fr. 10.00 / Abend Fr. 25.- / **10er Abo Fr. 200.-**

#### **Mitbringen**

- bequeme Kleider
- Getränk