



Psychotherapeutische Praxis für Traumatherapie und Bewegungserfahrung

Orientalischer und freier Tanz als Selbsterfahrung

Ein sinnliches Bewegungsprogramm für Frauen, die sich bewußt mit ihrem Körper und ihrer Weiblichkeit auseinandersetzen und etwas Gutes für ihre Seele tun wollen.

Verbunden mit einer Körperarbeit, die aus verschiedenen Methoden entwickelt wurde, aus Continuum Movement, Feldenkrais, Sensory Awareness, Eutonie, wobei es vor allem um das bewußte Spüren geht. Dabei arbeiten wir einerseits an der Durchlässigkeit, Geschmeidigkeit und Beweglichkeit des Körpers, andererseits stärken wir den Rücken und den Beckenboden und kräftigen den Körper allgemein.

Die Bewegungen aus dem Orientalischen Tanz (Raqs Sharqi) dienen dazu, uns zu erden, zu zentrieren, sowie unsere Anmut und innere Schönheit zur Geltung zu bringen.

Begleitet von freien Tanzstücken in einem geschützten Rahmen und in einer ungezwungenen Atmosphäre können wir unsere weibliche Energie zum Fließen bringen. Ganz neue Bewegungsmuster können erkannt und integriert werden.

Jeder wird eingeladen, seinen eigenen individuellen Ausdruck zu finden und zu tanzen.

Eine Entspannung oder Meditation rundet das Programm ab.



Psychotherapeutische Praxis für Traumatherapie und Bewegungserfahrung

Orientalischer und freier Tanz als Selbsterfahrung

Tanzkenntnisse sind nicht erforderlich. Gerne kann ein Rock oder ein Hüfttuch mitgebracht werden.

Der Kurs findet jeweils am Dienstag von
18.00 Uhr bis 19.30 Uhr statt.

10 x kosten 150,00 Euro

und ist über einen Zeitraum von 3 Monaten gültig.

Im Studio Freitänzer

Euckenstr. 15, 81369 München

U- und S-Bahn, sowie Busverbindung

- Haltestelle Harras.

Information und Anmeldung:

Annemarie Weindl-Ihrler

Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Integrative Tanz- und Bewegungstherapeutin

Bitte unbedingt vorher telefonisch anmelden.

Tel. 089 – 7594700

E-Mail: kontakt@heilpraxis-ihrler.de

Web: www.heilpraxis-ihrler.de

„Es gibt eine schöne Offenheit,
die sich öffnet wie eine Blume,
nur um zu duften“.

Friedrich Schlegel