Dance of Life
nach Nadia Kevan

# *Seminar für Frauen*

*Samstag, d. 05. 07. 2014, 14:00 - 18:30 Uhr*
*in der Rheumaklinik,*
*Burtscheider Markt 24, Aachen*

***Körper-Bewusstsein stärken***
***Entspannung genießen***
*mit Alexander-Technik und AquaRelax*

AquaRelax

## *Sommer! Fülle!*

*Zeit innezuhalten - sich der eigenen Fülle bewusst werden.*
*Zeit loszulassen - sich entspannen; zulassen, dass der Körper sich leichter fühlt.*
*Zeit aufzutanken - es sich gut gehen lassen und genießen.*

***Innehalten** – den Körper wahrnehmen, wie er ist …*
***Loslassen** – die Unterstützung durch den Boden genießen ...*
***Auftanken** – sich tanzend der Bewegung öffnen ...*

*Zu sich kommen mit F. M. Alexander-Technik.*
*Vorkenntnisse nicht erforderlich!*

*Marianne Merbeck*
*Lehrerin für Dance of Life*
*Praktizierende der F.M. Alexander-Technik*

*… Ruhe und Entspannung finden - **Innehalten***
*… In fast schwerelosem Schweben sanft bewegt werden - **Loslassen***
*… Sich getragen und gehalten fühlen - **Auftanken***

*Im warmen Wasser liegend Massagen, sanfte Dehnungen*
*und rhythmische Schwingungen genießen.*

*Stefanie Scharfe*
*AquaRelax-Trainerin*
*Watsu-Wellness-Praktizierende*

*Zahl der Plätze begrenzt – bitte unbedingt anmelden! Kosten: 45-55 € inkl. Miete für Raum und Thermalbad*

*Nähere Infos + Anmeldung: **www.aquarelaix.de***
*Mail: **marianne-4402@web.de** oder **watsu@scharfe.org***
*Tel.: 0241-75523 oder -91285600*