



***Innehalten – Loslassen – Auftanken***

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

***Seminar für Frauen  
Samstag, d. 28. 03. 2015, 14:00 - 19:00 Uhr  
in der Rheumaklinik,  
Burtscheider Markt 24, Aachen***

***Herzlich willkommen  
zum "Frühlingsahnen"!***



*Schon als um die Wintersonnwende von einem Dach ein Amsellied in den kalten Wind  
schallte, kam ein Frühlingsahnen auf. Die Schneeglöckchen haben schon längst  
den Frühling eingeläutet – lasst uns die wintermüden Glieder strecken!*

***Innehalten*** – den Körper wahrnehmen, wie er ist ...

***Loslassen*** – die Unterstützung durch den Boden genießen ...

***Auftanken*** – sich tanzend der Bewegung öffnen ...

... Ruhe und Entspannung finden - ***Innehalten***

... In fast schwerelosem Schweben sanft bewegt werden - ***Loslassen***

... Sich getragen und gehalten fühlen - ***Auftanken***

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

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

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

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

***Vorkenntnisse nicht erforderlich!***

*Zahl der Plätze begrenzt – bitte unbedingt anmelden! Kosten: 55 – 45 €*

*Nähere Infos + Anmeldung bis 24. 03. 2015:*

*Mail: [marianne-4402@web.de](mailto:marianne-4402@web.de) oder [watsu@scharfe.org](mailto:watsu@scharfe.org)*

*Tel.: 0241-75523 oder -91285600*

***<http://aquarelax.blogspot.de/>***