



**Innehalten – Loslassen – Auftanken**  
**Körper-Bewusstsein stärken**  
**Entspannung genießen**

**Seminar für Frauen**  
**Samstag, d. 30. 11. 2013, 14:00 - 18:00 Uhr**  
**in der Rheumaklinik,**  
**Burtscheider Markt 24, Aachen**  
**Maximal 10 Teilnehmerinnen!**  
**Anmeldung bis 26. 11. 2013**



*Haben Sie das Bedürfnis, sich in der immer dunkler werdenden Jahreszeit öfter einmal zurückzuziehen? Finden Sie die Zeit dazu nicht? Oder keinen Raum dafür?*

*Gönnen Sie sich Raum und Zeit für den Rückzug in unserem Seminar*  
**"ZEIT FÜR DEN INNEREN RAUM".**

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

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

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

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

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

... 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*

**Herzlich willkommen!**

*Kosten: 55 € inkl. Miete für Raum und Thermalbad – Nähere Infos: Siehe [Aktuelles](#) unter*

*[www.aquarelaix.de](http://www.aquarelaix.de) oder [www.innehalten-und-auftanken.de](http://www.innehalten-und-auftanken.de)*

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

*Tel.: 0241-91285600 oder -75523*