"Innehalten - Loslassen - Auftanken"

Wohlfühlzeit für Frauen

Sonntag, den 05. August 2012
von 11.00 bis 15:00 Uhr
in der Rosenquelle, Kurbrunnenstraße 5
Maximal 8 Teilnehmerinnen

Herzlich willkommen!

Dance of Life

AquaRelax

Innehalten *- den Körper wahrnehmen, wie er ist ...*
Loslassen *- die Unterstützung durch den Boden genießen*
und die Grundkraft spüren, die uns aufrichtet ...
Auftanken *- sich tanzend der Bewegung hingeben,*
die ganz einfach entstehen kann ...

Bitte mitbringen:
Bequeme Kleidung, eine Matte oder Decke (wir werden eine Weile
auf dem Boden liegen: F. M. Alexander-Technik),
2 – 3 unterschiedlich dicke Taschenbücher,
Socken und/oder einfache Tanzschuhe

Marianne Merbeck
Lehrerin für Dance of Life

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

Im warmen Wasser, auf Wasserkissen und Poolnudel liegend
werden Massagen, sanfte Dehnungen
und rhythmische Schwingungen
im gegenseitigen Austausch erfahrbar.

Bitte mitbringen:
Badeanzug, Handtücher, evtl. Bademantel

Stefanie Scharfe
AquaRelax-Trainerin

Teil 1: Dance of Life
Mittagspause:
Bitte jede etwas für sich zum Essen mitbringen für einen kleinen Imbiss!
Teil 2: AquaRelax

Kosten: 60 €/erm. 50 € , inkl. Miete für Raum und Thermalbad*
(Den Betrag bitte zum Seminar mitbringen)
**ggf. ermäßigter Preis nach Absprache*

Verbindliche Anmeldung bis spätestens 01.08.2012 bei
Marianne Merbeck: Tel.: 0241-75523 / E-Mail: marianne@khouri.de
Stefanie Scharfe: Tel.: 0241-9108942 / E-Mail: stefanie@scharfe.org