



Innehalten – Loslassen – Auftanken

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

***Seminar für Frauen
Samstag, d. 06. 12. 2014, 14:00 - 18:30 Uhr
in der Rheumaklinik,
Burtscheider Markt 24, Aachen***

Herzlich willkommen!



In der immer dunkler werdenden Jahreszeit meldet sich bei vielen von uns zuweilen das Bedürfnis, sich zurückzuziehen. Aber wann? Und wohin? In unserem Seminar ist "Zeit für den inneren Raum".

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:

Mail: marianne-4402@web.de oder watsu@scharfe.org

Tel.: 0241-75523 oder -91285600

www.aquarelax.de