



*Die Seele nährt sich an dem woran sie sich freut.  
Ich lobe den tanz der alles fordert und fördert  
Gesundheit und klaren Geist und eine beschwingte Seele.*

*Augustinus*

## Tagesseminare im ICF

**„Mensch sei gut zu deinem Körper, damit deine Seele Freude hat, darin zu wohnen!“** Teresa von Avila

**Samstag 21.02.15**

Durch bewusste Wahrnehmung im Körper ankommen, durch Körperarbeit, Entspannung und Tanz meine Bewegungsmöglichkeiten erweitern, durch aktive Atmung Ausgeglichenheit und Balance finden; und Gott begegnen und ehren in Tanz und Bewegung.

Herzliche Einladung, wer außer Bewegung auch Formen des Anbetungsanzes kennenlernen möchte.

**Mit Händen und Füßen**

**Samstag 28.03.15**

... die Welt erfahren. Unsere Hände und Füße sind permanent im Einsatz, bekommen aber nur unterschiedlich viel Aufmerksamkeit von uns.

Darum möchte ich an diesem Tag eine Gelegenheit bieten, sich diesen wichtigen Körperteilen bewusst zuzuwenden und sie sowohl miteinander, mit dem ganzen Körper als auch in der Gruppe in Kontakt zu bringen. Ebenso wird es darum gehen sich ihrer Bedeutung für mich bewusst zu werden, um ihre Möglichkeiten noch weiter auszuschöpfen.

Ziel unserer Hand- und Fußtänze ist es, Körper und Geist wach, flexibel und lebendig zu erleben. Dabei werden sowohl das allgemeine Wohlfühl und die Bewegungsfreude gefördert, als auch unsere Beziehungsfähigkeit.

## Tagesseminare im Yoga und Tanz.Art Studio Waghäusel

**„Lebensfreude - Lebenslust“**

**Samstag 25.04.15**

Manchmal erleben wir auch Lebensfrust, aber Bewegung, Tanz, Farben, bringen neue Freude, Energie und wecken Neugierde.

Tanze wie du bist und sei dabei- Mit allen Gefühlen, Begrenzungen, Fragen.  
Wir wollen an diesem Tag tanzen, malen, im Austausch sein, Neues entdecken, Lösungsansätze finden und uns beschenken.

Bitte zusätzlich eine Decke, Wachs- oder Buntstifte und einen Zeichenblock DIN A3 (wer hat auch A2) mitbringen.

## **Organisatorisches**

Ort: ICF, Zeppelinstraße 7; Office-Gebäude, Tanzsaal  
Zeit: 10.30 - 15.00  
Kursgebühr: 55€

Ort: Yoga und Tanz.Art Studio, Triebstraße 34/1, 68753 Waghäusel  
Zeit: 10.30 - 15.30  
Kursgebühr: 65€

Teilnehmerzahl: 5 - 10

**Bitte bequeme Kleidung, eine Decke, Schreibmaterial und deine Verpflegung mitbringen.**

Info und **Anmeldung** unter folgender Kontaktadresse **bis zwei Wochen vor Kursbeginn :**

Bitte den vollständigen Namen und die Telefonnr. angeben, gerne auch Email.

Alexa Reichel Tel. 0721 -40241322

Email: [tanz-und-ausdruck@web.de](mailto:tanz-und-ausdruck@web.de)

**Darüber hinaus biete ich Einzeltherapie an, der ein Gespräch zum Kennenlernen voraus geht.**

**Gerne nehme ich auch Seminaranfragen entgegen!**