

# Herzliche Einladung zu



**Tanzen** im Kreis  
mit leicht erlernbaren Bewegungen

**Singen**  
einfacher Melodien und Mantren

**Zusammenkommen in Achtsamkeit**  
mit den Tänzen des Universellen Friedens

Entspannten Atem,  
tiefe Freude,  
friedvolles Miteinander,  
offene Begegnung,  
Herzöffnung  
für innere und äußere Heilung  
und  
Stille erfahren

**Leitung:** Christina Mohr-Ditges  
Tanzleiterin Ndl Dipl.Psych. und Psychotherapeutin  
seit über 20 Jahren verbunden mit den  
Friedenstänzen

**donnerstags abends 14-tägig 20 - 21.30 Uhr**  
von Januar bis April **6 Abende**  
Teilnahme auch an einzelnen Abenden möglich  
Unkostenbeitrag: Kurs 60 Euro oder Einzelabende  
je 13,-Euro

**Gemeindehaus der Friedenskirche**  
Margarethenstr. 20  
41061 Mönchengladbach

Die **Friedenstänze** sind eine Sammlung von Gesängen, Tänzen und Gebeten aus den verschiedenen Traditionen und Religionen unserer Erde, aus Juden- und Christentum, dem Buddhismus, Hinduismus, Islam und Sufismus, den Naturreligionen und der Tradition der Großen Mutter, also aus den verschiedenen geistigen Traditionen der Welt.

Sie lassen uns in den Fußspuren der eigenen und der fremden Traditionen einige Schritte gehen und schaffen eine Verbindung des Herzens in uns selbst und mit anderen.

Wohltuend, entspannend, unsere inneren Heilkräfte fördernd führen sie uns in tiefes Mitgefühl und Freude.

Sie sind ein aktiver Beitrag zu persönlicher Friedensarbeit mit uns selbst und in unseren Gemeinschaften.

**Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.**

Auf einfache Weise führe ich in die Lieder und Tänze.

**Information und Anmeldung:**

Christina Mohr-Ditges:

Tel.: 02166 187410

[christina.mohr-ditges@web.de](mailto:christina.mohr-ditges@web.de)

**Termine 2019:**

10.1. und 24.1.

7.2.

7.3. und 21.3.

4.4.