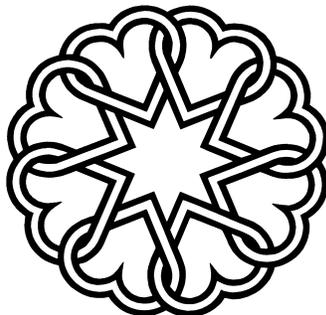


# Mich in meine Mitte tanzen ...

- Kreistanz, Gesang, Gänge, Meditation, Stille, Begegnung -



© NdL

**Am Sonntag, 26. Januar 2020**  
**(einmal pro Monat fortlaufend, wir laden ein per Email)**  
**von 18 – 20 Uhr**

**in Charlottenburg,**  
**nahe S-Bahn Halensee (Ringbahn)**

Einfache leicht erlernbare Bewegungen, kombiniert mit mantrischem Gesang vermitteln uns eine ganz neue und angenehme Wahrnehmung der Verbundenheit, der Tiefe und der Leichtigkeit, die wir auch mit in unseren Alltag nehmen können.

Die Tänze im Kreis, das Bewegen mit Gesang und in der Stille führen uns aus der Welt des Alltags und der Gedanken zurück in unseren Körper - in unsere Füße, auf die Erde, Schritt für Schritt zurück in die Erfahrung unseres Atems.

Die Erfahrung des tiefen bewussten Atmens gibt uns die Klarheit, die wir als Mensch brauchen und macht uns wirklich glücklich, stillt unseren inneren Hunger und Durst.

Mehr Leben, mehr Licht, mehr Freude! Erfahre die Wohltat der gemeinsamen Bewegung in der Verbundenheit von Herz zu Herz – raumgreifend im Klang, in der Stille ruhend, empfänglich im Schweigen; so stimmen wir unsere Körper, unseren Geist und unsere Herzen auf die Frequenzen, die uns Heilung und Gesundheit schenken.

**Für die Planung wäre es schön, wenn Du Dich bei uns per Email oder Telefon anmeldest:**

Sagara Sophia:	<a href="mailto:sagara.sophia@gmail.com">sagara.sophia@gmail.com</a>	Tel: 030-325 86 83, Mobil: 0178 - 6 33 77 25
Simone:	<a href="mailto:mosinegerlach@gmail.com">mosinegerlach@gmail.com</a>	Tel: 030-325 50 86 , Mobil: 0176 – 4 000 92 15
Sabine Uma:	<a href="mailto:s.czybulka@arcor.de">s.czybulka@arcor.de</a>	Tel: 030-324 97 53 , Mobil: 0157 - 533 82 553

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur die Bereitschaft, sich einzulassen auf den Atem, auf die Stimme, deine Schritte, und auf die Berührung im Kreis, von Hand zu Hand - und Herz zu Herz!

**Ort: Physiotherapiepraxis Josch Tietz**  
**Lützenstraße 13, 10711 Berlin**

Finanzausgleich auf Spendenbasis für Raum und Aufwand:  
Richtwert 15,- Euro für die 2 Stunden \* (weniger ist natürlich auch ok ...)

**Ankunft bitte um 17.45 Uhr - Von 18 - 20 Uhr -**