

## **MEDITATIVER TANZ**

Das meditative Tanzen ist eine bewegte Form der Meditation. Unterstützt durch einfache Choreographien und Musik fällt es leicht den Geist in die Ruhe zu führen. Die Achtsamkeit fokussiert sich auf den Tanz und unterstützt so das Ankommen im Jetzt, in dem sich die Sinne für das Gegenwärtige öffnen können. Meditative Tänze wurden uns aus den verschiedensten Kulturen der Welt überliefert. Sie bestehen aus sehr einfachen und leicht zu lernenden Schrittfolgen, die kein tänzerisches Können erfordern. In ihren Choreographien bergen diese Tänze eine tiefe Weisheit. Sie machen Körper und Geist beweglich, öffnen das Herz und unterstützen Heilungsprozesse. So kann uns die Form des Tanzes in der Gemeinschaft auf leichte und schöne Art dabei unterstützen, zu Entspannung und Ausgeglichenheit zu finden, unsere Lebensfreude zu bereichern und neue Kraft und Ausrichtung zu finden.

**Termine:** 02.10.2017  
06.11.2017  
04.12.2017  
08.01.2018  
05.02.2018  
05.03.2018  
09.04.2018  
07.05.2018

**Zeit:** jeweils von 19.30 Uhr bis 21.30 Uhr

**Unkostenbeitrag:** 12 €

**Ort:** Gemeindezentrum Unterhaching, Parkstraße 9

**Leitung:** Stephanie Grimberg