

Geistliches Zentrum St. Petrus

Schritte zur Mitte

Meditatives Tanzen
für Frauen

Schritte zur Mitte

Meditatives Tanzen für Frauen

Meditative Tänze – mal ruhig getragen, mal lebhaft beschwingt – laden dazu ein, sich aufmerksam mit Leib und Seele wahrzunehmen, Belastendes Schritt für Schritt loszulassen und Weite zu spüren. Leichte Körperübungen zur Achtsamkeit ermöglichen, diese Erfahrung zu vertiefen, während lyrische Texte zum Nachdenken anregen.

An diesen Abenden sind Sie eingeladen, im Kreis mit anderen Frauen innere Stärkung zu erfahren. Vorerfahrungen im Meditativen Tanz und in Achtsamkeitsübungen sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- leichte, flache Schuhe
- Decke für die Entspannungsübung

TERMINE

freitags, 13.09. | 11.10. | 8.11. | 13.12.2019 | 18.30–21.00 Uhr
Anmeldeschluss: jeweils bis Montag vor dem Termin

ORT

Gemeindesaal St. Helena | Ellerstraße 44 | 53119 Bonn

LEITUNG UND ANMELDUNG

Hilla Jungen-Hagedorn
Telefon 02225 704524 | hj-hagedorn@web.de



TEILNEHMERINNEN

8 bis 15 Frauen

KOSTENBEITRAG

5,00 Euro pro Abend

VERANSTALTER

Geistliches Zentrum St. Petrus und Kath. Bildungswerk Bonn



KATHOLISCHES
BILDUNGSWERK
Bonn



ST. PETRUS