
Wechseljahre Wandelzeit Neubeginn

Neu im Bürgerzentrum Deutz

Einen guten Weg durch die Veränderungen finden und in meine weibliche Kraft kommen mit Musik und Bewegung und Elementen der Tanz- und Bewegungstherapie.



Mi: 11:15 bis 12:30 Uhr

10 Termine

Start: 16. 8. 23

Die Wechseljahre fordern uns oft heraus. Vielleicht spüren wir, dass Kräfte nachlassen, manche Beschwerden auftreten, Damit gehen auch innere Prozesse von Suche und Abschied einher. In diesem Kurs schenken wir uns den Raum, um in freien und intuitiven Bewegungen zur Musik unseren persönlichen Rhythmus, den eigenen Tanz und uns selbst (immer wieder) neu zu entdecken. In der Gruppe mit anderen Frauen erhalten wir Impulse, die unseren Zugang zu Selbstwahrnehmung, Vitalität und Freude fördern und beflügeln.

Wir lassen uns bewegen von Themen wie:

Mitgehen, weitergehen, durchgehen

Was trägt mich durch den Wandel?

Wo will ich loslassen?

Wie verändert sich mein Frau-Sein?

Wie steht's um Liebe und Beziehung?

Welchen Dingen möchte ich mehr Raum geben?

Wofür sollen neue Kräfte entstehen?

Du bist hier richtig, wenn du dich gerne durch Musik anregen lässt und wenn Übergänge wie die Wechseljahre - und das Älterwerden - Themen für dich sind. Egal, ob du gerade mittendrin bist, kurz davor oder schon weitgehend durch.

Es geht um Selbsterfahrung und Auftanken in der Gruppe, tänzerische Voraussetzungen und Fitness sind nicht erforderlich.

Kosten: 10 Termine: 80 EUR
Info und Anmeldung: 01577 49 15 247
pf-tanztherapie@gmx.net