

tanzstelle

[Studio für zeitgenössischen Tanz & Pilates]

Me  Time

Ein eintägiger Workshop für mentale, emotionale und physische Entspannung macht dich mit Techniken vertraut, die du danach auch selbstständig anwenden und im Alltag integrieren kannst.

Ein Tag zum Auftanken...



...nur für Dich.

Info und Anmeldung: 0 21 71 - 34 32 49 / www.tanzstelle.net



Tanzstelle

[Studio für zeitgenössischen Tanz & Pilates]

Me Time

Was dich erwartet:

Mit unterschiedlichen Elementen wie Meditation, Yoga, Bodyscans, Visualisierungsübungen und bewusster Energielenkung, hast Du die Möglichkeit für nachhaltige Entspannung und Ausgeglichenheit für deinen Körper, Geist und Seele zu sorgen.

In harmonischer Atmosphäre:

- In Balance kommen
- Leichtigkeit erfahren
- Vertrauen aufbauen
- Kraft und Energie tanken
- Herz öffnen
- Fülle ins Leben holen



*Samstags von
10 - 16 Uhr*

Düsseldorferstr. 119 / 51379 Leverkusen