

Für Mütter - jetzt mal ich

Zu mir selbst kommen mit Tanz
und Bewegung in der Gruppe
mit anderen Müttern



Mi: 9:30-10:45 Uhr
Im Bürgerzentrum Deutz
10 Termine
Start: Mittwoch, 9. August

Wir bewegen uns frei zur Musik und folgen den Impulsen unseres Körpers. So können wir unseren Gefühlen - wie es gerade für uns stimmt - Raum und Ausdruck geben. In ruhigen und lebendigeren Phasen kommen wir in Kontakt mit uns selbst und in den Austausch mit anderen Müttern.



Dabei lassen wir uns anregen von Themen wie

- Was trägt mich als Mutter?
- Wie verändert sich mein Frau-Sein?
- Was belebt mich in der Partnerschaft?
- In welche Richtung möchte ich mich entwickeln?
- Welche Schatten tauchen auf?
- Wie spüre und wahre ich meine Grenzen?
- Woher schöpfe ich meine Energien?

Wünsche der Gruppe werden in den Ablauf mit einbezogen.

Die Bewegung zu Klang und Rhythmus bringt unsere Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen in Fluss und kann uns durch und durch erfrischen.

Es geht einfach ums Auftanken und Erleben, nicht darum, „schön“ oder „gut“ zu tanzen. Daher sind weder tänzerische Voraussetzungen noch Fitness erforderlich.

Info und Anmeldung: 01577 49 15 247

pf-tanztherapie@gmx.net

Kosten: 10 Termine: 80 EUR