

Donnerstagstanz – Mitte August bis Anfangs Dezember 22

Wir tanzen und starten jeweils mit Körper- und oder Achtsamkeitsübungen, welche ich anleite. Anschliessend freies tanzen. Jeder Abend ist thematisch einem Chakra gewidmet. Der letzte Abend vereint alle Chakren.

18.08.	=	Wurzel
01.09.	=	Sakral
15.09.	=	Solarplexus
29.09.	=	Herz
13.10.	=	Hals
10.11.	=	Stirn
24.11.	=	Kronen
08.12.	=	Chakra «Welle»

Zeit: 18.30h – 20.00h

Kosten: 190.- für alle 8 Abende Bar oder via Twint vor dem Kurs zu bezahlen.

Max. 12 TN.

Ort: Raum für Tanz und Therapie, Engehaldenstrasse 55a, 3012 Bern

BEWEGUNGSMOMENT

Monika Gysin

Bewegtes Coaching

078 886 59 72 / info@bewegungsmoment.ch / www.bewegungsmoment.ch