

Wir tanzen in den Morgen – Achtsamkeitsübungen und freies Tanzen

Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen zum Start, mit anschliessendem freiem und kreativem Tanz, für einen entspannten und bewegten Einstieg in deinen Tag und ins Wochenende. Keine Vorkenntnisse nötig.

Wir treffen uns einmal im Monat, freitags 08.15 – 09.30, Start: 20.01.2023

Daten 2023: 20.01., 24.02., 24.03., 28.04., 12.05., 23.06., 18.08., 15.09., 20.10., 24.11.

Kosten: 22.--/Morgen (oder 190.- für alle 10 Termine) Bar oder Twint.

Im Raum für Tanz- und Therapie an der Engehaldenstrasse 55a, 3012 Bern

→ **Weitere Infos: www.bewegungsmoment.ch**

Foto: matthiasluggen.ch

