

Was erwartet Dich?

Timetable	Event	Teacher
ab 9 Uhr	Ankunft in der Kulturkantine	
9.30 Uhr	Zen Meditation Zazen - Komm in den Augenblick	Silvia
10.45 Uhr	Waldbaden mit Yoga u. Pranayama die Sinne öffnen und gegenwärtig sein	Margit
12.30 Uhr	Mittagspause - Mitbring-Bufferet	
14.15 Uhr	Biodanza - erlebe Dich neu im Tanz	Kerstin
16.30 Uhr	Hatha Yoga - gesund und entspannt	Barbara
18.15 Uhr	Mantras & Chants - die heilsame Kraft der Stimme	Harald

Alle Events können einzeln erlebt werden, es gibt ausreichend Zeit zwischen den Angeboten. Bitte versorge Dich mit allem, was Du tagsüber benötigst wie Speisen, Getränke und passende Kleidung. Je nach Witterung werden wir uns im Schatten der Bäume aufhalten. In der Mittagspause ist unsere Idee, mit den von Euch mitgebrachten Speisen ein Mitbring-Bufferet anzubieten – wenn Du magst. Dazu bringst Du neben Deinem Essen auch eigenes Besteck und Teller sowie Becher mit. Bitte kein Einweggeschirr!

Ganz wichtig:

Für Meditation und Yoga bring bitte Deine Matte und ein Sitzkissen, evtl. eine Decke mit. Beim Waldbaden und Biodanza kannst Du barfuß teilnehmen oder Barfußschuhe tragen.

Die Veranstaltung ist kostenfrei, über eine Spende/ Dana freuen wir uns. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Du hast Fragen, gerne per Mail:

tanze@biodanzamitkerstin.de oder
margit_driftmeier@web.de