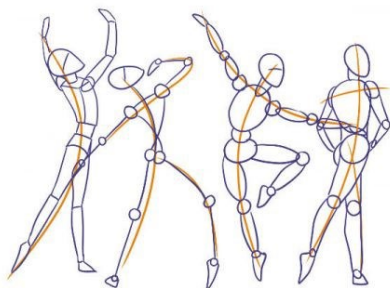


WORKSHOP

Bewegung, Ausdruck, Musik und Achtsamkeit

Wir lernen den eigenen Körper als „Bewegungsinstrument“ kennen. Durch das Zusammenspiel von Körper und Atmung bleiben wir im Hier und Jetzt, finden die eigene Mitte und erleben uns in Balance. Wir entdecken, wie innere Impulse in sichtbare Bewegungen verwandelt werden können. Durch die achtsamen Bewegungen zu Musik kommen wir aus uns selbst heraus und vertiefen unser Da-Sein. Achtsamkeit ist der Schlüssel zu Veränderung und Entwicklung.

Ziel ist es, das eigene Körperbewusstsein zu erweitern und durch die eigene Körperwahrnehmung in den Bewegungsausdruck zu kommen.



- Kontaktaufnahme mit sich selbst – den eigenen Körper wahrnehmen, achtsames Atmen, Kraft schöpfen, Energie spüren
- Kontaktaufnahme mit der Umgebung – den Raum erkunden, neu entdecken
- Kontaktaufnahme mit anderen Personen im Raum – wertschätzende Begegnungen

Leitung:

Evelyn Steiner

Sozialarbeiterin, Sexualpädagogin, Tanz- und Ausdruckspädagogin in Ausbildung

Zielgruppe:

Personen mit Freude an Musik und achtsamer Bewegung

Max. 12 Teilnehmer:innen, geschlossene Gruppe

Termine:

Dienstag, 19.3.24 von 14:30 – 16:30 Uhr

Dienstag, 26.3.24 von 14:30 – 16:30 Uhr

Ort:

EXIT-sozial **Treffpunkt BAGUA** – Freizeit und Kommunikation

Kreuzstraße 4, 4040 Linz-Urfahr (1. Stock, Gruppenraum)

Info & Anmeldung unter 0732 / 719 719 oder per Mail an evelyn.steiner@exitsozial.at

Die Teilnahme ist kostenlos!