

auszeit am bodensee

- stöcke, stille & bewegung
mit graziella wittenberg

30.04.- 03.05.2020



seminarkosten kurs: 200,- bis 250,- € nach selbsteinschätzung
raummiete: 10,- €, anmeldeschluss: 28.02.20
einzelzimmer/etagenbad/frühstück: ca. 150,- €,
weitere verpflegung nach absprache

info & anmeldung:
graziella wittenberg
auf der steinge 8, 72887 wannweil
g.wittenberg@gmx.de
<http://www.graziellawittenberg.de>

- stöcke, stille & bewegung -



- körperübungen und bewegungsmeditationen lassen uns zeit und raum für inneres erleben. -
 - elemente aus dem tanz, der rhythmusarbeit und der stockkampfkunst erweitern unser bewegungsspektrum und unsere eigenen ausdrucksmöglichkeiten. -
 - im spielen, werfen, wirbeln, toben, kämpfen,...
- erleben wir uns in der achtsamen begegnung mit anderen.
eine humorvolle, wertfreie atmosphäre, zeit zur eigenen verfügung und
der schöne platz am see unterstützen uns, diese "auszeit" zu genießen.
- "sitzen in der stille" morgens und abends ergänzen die arbeit.



offen für alle, die das bedürfnis nach erholung und lebendigkeit haben.

ort: zeppelin-haus am bodensee
ziegelstraße 5, 88048 friedrichshafen