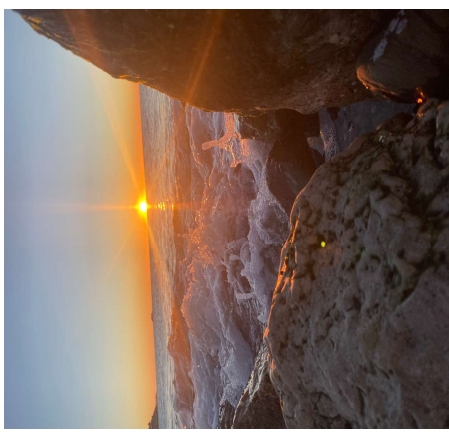


Es gibt eine Vollkommenheit
tief inmitten allen Unzulänglichen.

Es gibt eine Stille,
tief inmitten aller Ratlosigkeit.

Es gibt ein Ziel,
tief inmitten von dem,
was unsere Welt erschüttert.

(Zen Weisheit)



„Sorgenfasten“

Eine Auszeit für Körper,
Geist und Seele

Worum geht es?

Die heutige oft sehr belastende Alltagssituation loslassen, dass sie nicht niederdrückt. Kraft tanken, um aller Unsicherheit, Angst und Resignation zu trotzen, um aufzustehen, wenn es nötig ist, das Gute zu tun.

Bewegung, Atem, der Klang der Stimme und die Lebendigkeit der Rhythmen des Freien Tanzes helfen Spannungen zu lösen und wecken Lebensfreude. Sich auf den jeweiligen Augenblick der einzelnen Elemente einlassen, lässt Sorgen in den Hintergrund treten und hilft in der Stille bei sich selbst anzukommen und Kraft zu tanken.

Voraussetzung:

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Sie sollten sich jedoch auf 25 – minütige Meditationen einlassen können.

Mitzubringen:

Bequeme Kleidung, warme Socken

Teilnehmer/-innenzahl:

max. 16 Teilnehmer*innen

Teilnahmegebühr:

Nach eigenem Ermessen 15 €

Bei finanziellem Engpass praktische Mithilfe möglich



Leben heißt nicht warten,
dass der Sturm vorüberzieht,
sondern im Regen zu tanzen.

Zig Ziglar

Leitung

Katharina Lang

Langjährige Meditationserfahrung
Bewegung und Tanz IAC Zürich
Systemischer Coach

Seminarort:

Gemeindezentrum St. Johannes
Bachgasse 5 Saal

Datum:

Freitag 24. März 2023

Samstag 25. März 2023

Uhrzeit:

Freitag von 19.00 – 21.30 Uhr

Samstag von 10.00 – 12.30 Uhr

Auskunft und Anmeldung:

Tel. Nr. 07071/410935

Email: katharina.lang7@gmail.com

Anmeldeschluss:

Mittwoch 21. März 2023