

## Einladung zur monatlichen Welle - „Freies Tanzen“

Freies Tanzen nach Musik ist ein sehr wertvolles Hilfsmittel, um den Körper zu lockern, Blockaden zu lösen, Lebendigkeit und Kraft in sich zu holen, und den Körper und seine ureigene Dynamik noch mehr spüren und entdecken zu lernen.



Der Begriff „Welle“ besagt, dass die Musik mit langsamen und ruhigen Stücken beginnt, sich dann in schnellere und rhythmischere Lieder steigert und zum Schluss hin wieder abklingt -eben wie eine Welle.

Dabei gibt es keine feste Form, alles ist erlaubt, ob alleine oder im Kontakt mit anderen. Es gilt, sich nach Lust und Laune in allen Facetten auszuprobieren und sich auf diese Weise neu erfahren.

Tanzen macht FREUDE, Tanzen befreit die Seele und belebt und stärkt den Körper!

Die Termine sind auf der Internetseite unter „Termine“ ersichtlich  
(Jeweils Freitags, 19:30 Uhr, Dauer: ca. 1-1,5 Stunden)

Ort: Schloss Stefling, Praxisraum  
Am Schlossberg 1  
93149 Stefling

Teilnahmegebühr: 10 € pro Abend