

Den Herbst

mit Tanz begrüßen



Frühling, Sommer, Herbst und Winter, den Anfang und und das Ende des Jahres, die zyklische Natur des Lebens mit Tanz feiern, trägt dich im Leben mit seinen Höhen und Tiefen, öffnet dich fürs Herz.



An der **Herbsttag- und Nachtgleiche feiern und danken wir: für die Geschenke, die die** Natur uns geschenkt hat und auch für alle Geschenke des Herzens, des Lebens der letzten Monate. Und wir trauern um die Verluste . Trauern hilft, dich der **Dankbarkeit** und dem Leben neu zu öffnen.

Wir beginnen mit dem Tanz des Herzens, den 5 Rhythmen.

Bitte komm in lockerer Kleidung, die dich atmen und bewegen lässt, Tanzsocken, Rassel, wer eine hat, dein Getränk, für dich eine Kleinigkeit zum Naschen.

Für den **Altar** bring mit, was deine Dankbarkeit ausdrückt: Früchte des Gartens, Blumen, Samen, Muscheln, Federn.....

Empfehlenswert ist **vor dem Termin wenig leichtes Essen.**

Wann: Freitag, 4.10.2024 von 18.30-21.00 Uhr

Ankommen ab 18.15 Uhr .

Wo: Bensheim, Studio für Körperbewußtsein,
Hauptstr. 76-82

Gebühr: 25,-- Euro

Anmeldung, Regina Allgaier, Tanztherapeutin

Leitung: Tel. 0172-9471892, www.herz-tanz.de;

Bitte melde dich per mail regina.allgaier@herz-tanz.de
bis 1.10. an.