

# Shake to relax!

## Activity-to-Silence Tanzmeditationen

**Samstag**

**14.1. / 3.3. / 16.6. / 4.8. / 15.9. / 10.11.2012**

**9:30 - 11 Uhr**

**10,-€ / Person + Termin**

**Baby-Uni, KIGA 2130 Lanzendorf, Schrickenstr.6**

### **Activity-to-Silence-Tanzmeditationen**

ermöglichen uns, alte, in unseren Zellen abgespeicherte Emotionen heraus zu schütteln und heraus zu schwitzen!

**Wir shaken, um zu relaxen und um unsere natürliche, ruhige Lebendigkeit freizulegen!**

Dazu wähle ich spezielle Musik-Rhythmen und Lieder aus und spiele sie wohldurchdacht so nacheinander, dass wir wie auf einer Welle mit 5 Phasen zu Stille und Entspannung bzw. zu Wachheit kommen.

**Fließen, Heartbeat, Loslassen, Freude und Stille** sind die 5 Abschnitte, durch die uns die Musik trägt.

Wenn wir uns zur Musik intuitiv bewegen, uns der Musik hingeben, uns in unsere Körper fallen lassen, so, wie es unser Körper im Moment braucht, können wir uns frei tanzen von belastenden und unterdrückten Emotionen! So werden wir wieder entspannter, lebendiger, echter, mehr wir selbst und kommen so mit uns selbst und unseren Mitmenschen (Kinder, Partner,...) wieder besser zurande.

Bitte nimm eine Wasserflasche mit und trage bequeme Kleidung in Schichten! Kleidung zum Wechseln kann manchmal notwendig sein, wenn du stark schwitzt. Ich freue mich auf unseren gemeinsamen individuellen Tanz!

#### **Wann:**

**Samstag 14.1./ 3.3./ 16.6./ 4.8./ 15.9./ 10.11.2012  
jeweils 9:30-11:00**

**Investition: 10,-€/Person und Termin**

#### **Wo:**

Im Erdgeschoß des Kindergarten in  
2130 Lanzendorf bei Mistelbach, Schrickenstr. 6  
Anmeldung: 0664 1251575 Berta M. Kainz  
www.baby-uni.at - berta.kainz@baby-uni.at