

Heute ist die gute alte Zeit von morgen

Karl

Valentin

Workshop „Wo ist eigentlich hier und wer bin ich jetzt?“ mit Katja Gierke

Eine spielerische Reise durch das Hier und Jetzt, Selbsterfahrung der leichten Art.

Auf humorvolle Art und Weise wird in diesem Workshop die Körperwahrnehmung neu erfahren mit unterschiedlichen Aufmerksamkeits- und Achtsamkeitsübungen.

Erlebe Deinen Körper genau da, wo er ist...genau hier!

Mitzubringen sind: Viel Freude, eine Prise Neugier und ein Handy (kein Scherz)

Sonntag 24.11.2024

11:00 -12:30 Uhr, 30 €

Yogaschule Dagmar Holsteg

Beguinenstr. 6

46583 Wesel

Anmeldung:

yoga@holsteg.de

Sonntag 01.12.2024

11:00 – 14:00 Uhr, 60 €

Theater Halbe Treppe

Teerstr. 2

46537 Dinslaken

anmeldung@kleinkunstakademie.de