

# VOM STEHEN ZUM TANZEN

## Meditation in Bewegung



25. März 2017

### Meditation im Alltag



Ev. Kirchengemeinde Siegburg

Was uns bewegt, drücken wir oft auch in unseren Bewegungen aus. Und wie wir uns bewegen, hat unmittelbar Einfluss auf das, was wir fühlen und denken. Das spüren wir spätestens, wenn wir uns empfindsam und achtsam bewegen, in elementaren Haltungen des Leibes ebenso wie im Tanz. Im Tanz erfahren wir dabei in besonderer Weise unser Bezogen-Sein – auf andere, auf uns selbst und auf die Mitwelt insgesamt.

**So wird unser alltägliches Bewegt-Sein zur Meditation in Bewegung.** Was das heißt und wie das genau geht, kann an diesem Tag herausgefunden werden. Die gemeinsam erprobten Übungen und Tänze erfordern keine Vorkenntnisse. Zu denken ist an bequeme Kleidung sowie an leichte Schuhe oder Stopper-Socken. Für ein Mittagessen wird gesorgt.

**Ort:** Gemeindezentrum an der Auferstehungskirche Siegburg, Annostraße 14

**Zeit:** Samstag, den 25.03.2017 von 10 bis 16 Uhr

**Kosten:** 10 € (an der Tageskasse)

Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt.

**Leitungsteam:** **Barbara Utz** (Lehrerin für Meditation des Tanzes), **Friederike Weinreich** (Yoga-Lehrerin), **Johannes Wirths** (Kontemplationslehrer)

**Anmeldung** bis spätestens zum **20.03.2017** über: [meditation@wirths-web.de](mailto:meditation@wirths-web.de) oder 02241-1627966