

☞ Ein Wohlfühltag für mich ☞

Das Leben tanzen & das JETZT mit allen Sinnen genießen

Wir verbringen einen Wohlfühltag - mit Tanz, einem ayurvedischen Mittagessen inkl. einem Vortrag rund um Ayurveda und zum Abschluss einer stimulierenden Fußmassage unter Anleitung (Selbst oder als Paar).

Tanze – und lass Dich entführen & verwöhnen und lerne die Köstlichkeiten der ayurvedischen Küche und ihre stimulierende Wirkung kennen. Erfahre welche jahreszeitlichen & gesundheitlichen Empfehlungen Ayurveda bereithält.

PROGRAMM:

- ☼ **Meditation des Tanzes** – leichte, vorgegebene Schrittfolgen
- ☼ **Ausdruckstanz** – die eigene Form finden
- ☼ **Körperarbeit** - Wahrnehmung & Entspannung
- ☼ **Mittagessen** - 6 Geschmäcker und 7 Sinne
- ☼ **Vortrag** - 5 Elemente und 3 Wirkprinzipien
- ☼ **Erdung & Verbundenheit** - mit den Füßen erleben (Massage)

TERMIN: Sa. 20. Februar 2021

ZEIT: 10:00 bis 17:00 Uhr

PREIS: 140,- Euro für Frühbucher, 165,- Euro ab 01.01.2021
inkl. Essen und Getränke

ORT: Pfarrheim Sankt Cäcilia, Kastellstr. 14, Bonn /Oberkassel (Eisentor)

Bitte mitbringen: Matte, Schlappchen oder Stoppersocken, Handtuch, Decke, Bequeme Kleidung und optional ein schönes Tuch, um deine Weiblichkeit im Tanz wertzuschätzen.

Bitte auch Masken mitbringen, für Desinfektion etc. sorgen wir!

Anmeldung und weitere Informationen:

Sabine Sahn

Dipl. Sozialpädagogin, Tanztherapeutin (HP), Studium in Tanz, Körperarbeit und Tai Chi Chan / **Telefon: 0163 24 16 245**

Karin Schuller

Ayurveda Köchin & Gesundheits-Beraterin / **Telefon: 0170-7036825**
www.Gesundheit-aus-dem-Kochtopf.de

Erst mit Eingang der Teilnahmegebühr ist die Platzreservierung verbindlich - siehe Anmeldeformular!

Wichtige Voraussetzung: Spaß an der Bewegung, denn tanzen kann Jede(r ;))

Merken: Parkmöglichkeiten sind an der Schule in der Kastellstrasse oder auf der Hauptstrasse gegenüber vom Café Breuer zu finden.

ANMELDEFORMULAR

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Workshop Tanzen & Ayurveda an.

Datum:

Zeit:

Ort:

Preis:

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Tel.

E-Mail

Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich mit den Teilnahmebedingungen einverstanden.

Ort, Datum.....Unterschrift.....

Teilnahmebedingungen

Jede/r nimmt auf eigene Verantwortung am Workshop teil.

Mit Eingang der Teilnahmegebühr auf dem unten angegeben Konto ist der Platz fest reserviert. Die Plätze werden in der Reihenfolge des Geldeingangs vergeben. Die Anmeldebestätigung erfolgt per E-Mail.

Sabine Sahn, Volksbank Köln Bonn IBAN: DE03 3806 0186 5205 3960 30

Stornogebühr bei Abmeldung bis 13.02.2021: 50,- Euro

Bei Rücktritt innerhalb der letzten Woche vor Veranstaltungsbeginn ist die volle Teilnahmegebühr zu entrichten oder eine Ersatzperson zu stellen.

Eine An- bzw. Abmeldung ist schriftlich möglich bei:

Sabine Sahn, Telefon: 0163-2416245 oder Mail: beruehrung@sabina-sahn.de ODER

Karin Schuller, Telefon: 0170-7036825 oder Mail: info@gesundheit-aus-dem-kochtopf.de

Wir freuen uns auf Euch und verbleiben mit besten Wünschen!