

❖ meditativer Kreistanz ❖

Jede(r), der Musik und Bewegung  
liebt ist willkommen

Im Kreis teilen wir Freude und  
Gemeinschaft.

Dynamik, Rhythmus und  
Bewegung erzeugen Energie und  
Wachheit für das DA-SEIN im  
Hier und Jetzt

❖ meditativer Kreistanz ❖

wir tanzen

WANN:

Immer an einem Freitag  
von 17.00 Uhr – 18.30 Uhr

24. Jan. 2020/ 21. Feb. 2020/  
20. März 2020

(Osterferien 6.4.- 19.4.)

24. Apr 2020./ 22. Mai 2020/ 26.  
Juni 2020

(Sommerferien: 1.7. -11. Aug.)

28. Aug. 2020/ 25. Sept. 2020

(Herbstferien: 12.10.-23.10.)

30. Okt. 2020/ 20. Nov. 2020/  
11. Dez. 2020

WO:

Gemeindesaal Heilig Kreuz  
Jungferntalstr. 47  
44369 Dortmund

Info und Anmeldung:  
Marie Hänel  
0231/ 394 377

❖ meditativer Kreistanz ❖

Horcht in euch hinein und  
betrachtet  
die Unendlichkeit des Raumes  
und der Zeit

projekt   
gemeinsam  
im Jungferntal

❖ meditativer Kreistanz ❖

❖meditativer Kreistanz❖

In lebhaften und stillen Kreistänzen verbinden wir uns nach innen und nach außen. Die sich wiederholende Bewegungen ermöglichen ein vertieftes Erleben von uns selbst und der Gemeinschaft. Die Musik entführt uns in unterschiedlichste Schwingungen und hält uns ganz und gar in der Gegenwart. Wir tanzen zu traditionellen Musiken der Völker, zu klassischer und sakraler Musik und gestalten sie durch leicht erlernbare Schritte und Gebärden.

Neben der Harmonisierung der Ganzheit von Körper-Seele-Geist ist der Tanz tatsächlich nachgewiesenermaßen die beste Demenz-Prophylaxe.



ich tanze weil ich lebe

Info und Anm.

Marie Hänel

Yogalehrerin BDY/EYU

Kreistanzleiterin

Tel: (0231) 394 377

❖meditativer Kreistanz❖

Tanzfreude  
Tanzmeditation  
Stille

Meditativer Kreistanz  
Im Jungferntal

