

Letzte Plätze frei: Den eigenen Körper wieder spüren: Workshop Open Body Space

Open Body Space verbindet Meditation, sanfte Körperarbeit und freien Tanz zu einem ganzheitlichen Erlebnis. Am Mittwoch, 22. April, 18:00 – 21:00 Uhr können Teilnehmende in einem geschützten Rahmen Schritt für Schritt, aus dem Kopf zurück in den eigenen Körper zu finden. Dabei lernen sie, Gefühle bewusst wahrzunehmen, körperlich zu spüren und durch Bewegung auszudrücken. Geleitet wird der Kurs von Naomi Debus.

Jede Einheit folgt einem klaren Ablauf: Ankommen, geführte Übungen und freier Tanz – ergänzt durch eine gemeinsame Integration im Kreis. Der Workshop richtet sich an alle, die Stress, innere Anspannung oder emotionale Themen nicht nur verstehen, sondern auch auf körperlicher Ebene lösen möchten. Vorerfahrung im Tanz ist nicht erforderlich. Die Kosten für den Workshop betragen 20 Euro.

Eine Anmeldung ist beim Umweltzentrum Westfalen bei Sandrine Seth, 02389 9809 11, sandrine.seth@uwz-westfalen.de bis zum 17.04. notwendig.