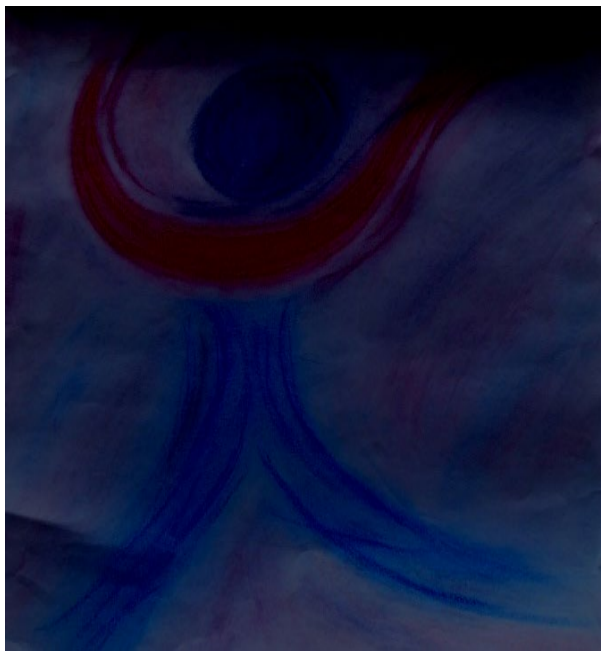


Sie suchen etwas, dass Ihnen Spaß macht -
dann nutzen Sie unser neues Angebot

Einfach **TANZEN** – kleine
AusZEIT vom Alltag



Beweglichkeit
Vertrautes
Überraschendes
Lebensfreude
Balance

...

ab 13. Februar 2020
donnerstags 18:30-20:00 Uhr
im KOMPASS - Haus
im Stadtteil

Kummerower Ring 42, 12619
Berlin

Anmeldung und Informationen
unter koordination@klub74.de
oder 0162 8251683

- keine Vorkenntnisse erforderlich, gern mit einer Prise Neugierde, Einstieg laufend
- entsprechend der eigenen Möglichkeiten (auch sitzend), ohne Leistungsdruck
- bitte mit bequemer Kleidung und etwas zum Trinken

Ich freue mich auf Sie,

stelle mich gern auf Ihre Wünsche ein und möchte Sie ermutigen, tanzend einen Moment aus dem Alltag auszusteigen. Vielleicht ist es auch eine Alternative zum klassischen Fitness-Training...

Sarah M. (DanseVita-Lehrerin)

DanseVita

lernte ich 2004 kennen. Für mich war es von Anfang an ein freies Tanzen, ein das Herz berührendes Tanzen, ein Tanzen mit und für sich selbst und dann immer wieder in Kontakt mit anderen, ein den Körper und vor allem die Seele bewegendes Tanzen, ein Tanzen, auf das ich mich entsprechend meiner körperlichen Belastbarkeit einlassen kann.

Tanzen kann Jede/Jeder. Nur am Rande: Ich kann oft aufgrund von Schmerzen nicht so gut laufen und bin eher ein Bewegungsmuffel. Aber beim Tanzen spüre ich meine Schmerzen so gut wie nicht und freue mich einfach.

*Aus dem „Ich will tanzen!“ (vor allem während und nach einer schweren Erkrankung) ist eine **Einladung zur TANZ-ZEIT** geworden. Meine tanztherapeutische Ausbildung ist eine sinnvolle Ergänzung zu meinem (zweiten) Beruf der Sozialarbeiterin.*

Tanzen bringt uns auf persönliche Weise mit unserer Lebendigkeit in Verbindung und wir schöpfen daraus Lebensfreude.