

Flying Schritt tanzen mit AlohaAstrid

Beginn ab September: jeden Freitag von 18.00 bis 19.30

Kursleitung: Astrid Karlinger

Anmeldung bitte unter 06802147777

Der FlyingSchritt ist ein einfach zu erlernender Schritt, eine Hawaiianische Bewegungsmeditation, sozusagen ein Gebet in Bewegung.

Die Schritte sind eine heilige und heilsame Sequenz, die uns mit allem was war, ist und sein wird verbindet.

Das Fliegen öffnet unsere Herzen und läßt uns die Weite allen Seins erfahren.

Füße und Arme erschaffen in dieser Bewegungssequenz eine Brücke zwischen Himmel & Erde. Weiblich und Männlich. Alt und Neu. Links und Rechts.

Und alles gehört zusammen zu einer Einheit.

Dabei geht es um Balance. Der Atem spielt eine entscheidende Rolle dabei. So können wir Lasten wegtanzen und weg-atmen und Neues wieder zulassen.

Die gemeinsame Bewegung schafft ein Gefühl von Heiterkeit und Verbunden-Sein, das darin unterstützen kann, Eindrücke des Alltags und des Lebens auf eher unbeschwerte Weise zu verarbeiten.

Zudem fördert sie sanft die Ausdauer und Balance. So können wir Lasten wegtanzen und Neues wieder zulassen.

**Energieausgleich 19,- Euro, Kindertarif 13,- Euro
Ermäßigter Preis für das ganze Monat 55,- Euro
Bequeme Kleidung, Wasserflasche mitbringen!**