

Geistliches Zentrum St. Petrus

# *Schritte zur Mitte*

Meditatives Tanzen  
für Frauen

# Schritte zur Mitte

## Meditatives Tanzen für Frauen

Meditative Tänze – mal ruhig getragen, mal lebhaft beschwingt – laden dazu ein, sich aufmerksam mit Leib und Seele wahrzunehmen, Belastendes Schritt für Schritt loszulassen und Weite zu spüren. Leichte Körperübungen zur Achtsamkeit ermöglichen, diese Erfahrung zu vertiefen, während lyrische Texte zum Nachdenken anregen.

An diesen Abenden sind Sie eingeladen, im Kreis mit anderen Frauen innere Stärkung zu erfahren. Vorerfahrungen im Meditativen Tanz und in Achtsamkeitsübungen sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- leichte, flache Schuhe
- Decke für die Entspannungsübung

### TERMINE 2. HALBJAHR 2020

11. September | 9. Oktober | 13. November | 11. Dezember  
freitags, 18.30–21.00 Uhr

Anmeldeschluss: jeweils bis Montag vor dem Termin

### ORT

Gemeindesaal St. Helena | Ellerstraße 44 | 53119 Bonn

### LEITUNG UND ANMELDUNG

Hilla Jungen-Hagedorn

Telefon 02225 704524 | [hj-hagedorn@web.de](mailto:hj-hagedorn@web.de)



### TEILNEHMERINNEN

8 bis 15 Frauen

### KOSTENBEITRAG

5,00 Euro pro Abend

### VERANSTALTER

Geistliches Zentrum St. Petrus und Kath. Bildungswerk Bonn

