



Bewegungsmeditation und Ägyptischer Tanz

Wir beginnen mit Bewegungsmeditation
und steigen darüber in den Ägyptischen Tanz ein.

Bewegungsmeditationen wirken tief entspannend und erfrischend
und stärken die eigene Intuition, das Vertrauen und die Zuversicht.
Mit achtsamen und feinen Übungen im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen auf der
Matte.

Mit dem Körpergefühl aus der Bewegungsmeditation beginnen wir zu tanzen, zu
schwingen, zu kreisen und zu drehen. Wir lernen die erdverbundenen, lebendigen und
leichten-befreienden Bewegungen des Ägyptischen Tanzes kennen und erleben ihre
Wirkung für uns selbst.

mit Mag.a Doris Schelch
Psychologin und Bewegungspädagogin
Langjährige Erfahrung in Einzelarbeit und als Gruppenleiterin
Viele Studienaufenthalte und Leitung von Seminaren in Ägypten

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Termin: jeweils einmal im Monat – siehe Monatsprogramm www.aac-spiritual.com

Ort: Zentrum P.U.U.N., Komödiengasse 1, 1020 Wien

Informationen und Anmeldung

Email: [doris-schelch-office\[at\]gmx.at](mailto:doris-schelch-office[at]gmx.at) Web: www.wege-zum-ich.co.at Tel. 0650 5441610

und Email: [zentrumpuun\[at\]aon.at](mailto:zentrumpuun[at]aon.at) Web: www.aac-spiritual.com Tel. 01 212048811

Die Einnahmen dienen der Aufrechterhaltung des Zentrum P.U.U.N.