

Einladung Frauen Power of Life Dance

Was ist Power of Life Dance (POL): Power of Life ist eine Möglichkeit mit Hilfe von Körperbewegung und Musik seine eigene Lebendigkeit, Kreativität, Kraft und inneres Potential zu erfahren und zum Erlühen zu bringen.



Wie kannst Du dich mehr mit Gleichgesinnten verbinden? In Verbindung mit sich selbst und der Gruppe, begibt man sich auf eine Reise, die manchmal herausfordert, aber auch zur Ruhe bringt. Wie es die meisten Reisen so an sich haben.

Power Of Life besteht aus spielerischen Begegnungs- und Bewegungsformen. Es geht ums freie Bewegen und nicht um das Erlernen von Tanzschritten. Eine Power Of Life Einheit hat einen ganz bestimmten Ablauf (Ankommen, Aktivierung, Spiel, Entspannung, Ruhe, Abschlussritual, Ausstieg). Sie dauert ungefähr zwei Stunden.

Während dieser Zeit wird nicht gesprochen und man kann auch nichts falsch machen! Vorkenntnisse sind nicht notwendig!

Was kannst Du bei Power of Life Dance erleben? Den Alltag hinter sich lassen!

In Kontakt kommen mit sich selbst und mit anderen Gruppenteilnehmern

Aktivierung für Körper und Geist

Bewegungsfreude – dich als Frau lebendig fühlen

Vitalität

Kreativität

Entspannung

Raum für Spaß, Spiel und Lebensfreude

Leichtigkeit und Fröhlichkeit

Zugang zum Inneren Kind, Dich trauen, Du selbst zu sein!

Wünsche und Sehnsüchte entdecken und leben

Verbindung mit der eigenen Lebenskraft

Unterstützt das persönliche Wachstum

Den Schutz und Wärme der Gruppe genießen

POL aktiviert aber auch die Selbstheilungskräfte des Körpers!

Was sollst Du mitbringen: Ein wenig Zeit, viel Neugierde und Offenheit!

Möchtest Du dabei sein, bei Power Of Life Dance?

Wenn ich Dich jetzt neugierig gemacht habe, Du Zeit und Lust hast mitzumachen, würde ich mich über eine kurze Rückmeldung von Dir freuen.

Ich bitte um eine verbindliche Anmeldung, damit ich die Power Of Life Einheit entsprechend vorbereiten kann.

Ich freu mich auf ein Dich, auf UNS!

Roswitha 0650 / 74 99 170