

# Focusing-Tanz-Wochenende

„Spüre deine innere Kraft  
und lass dich von ihr bewegen“

**E**in Wochenende für Menschen, die Freude an der Entdeckung ihrer eigenen, oft noch verborgenen, inneren Kraftquellen haben. Diese bringen wir durch Tanz auf eine leichte Weise ans Tageslicht.

## Focusing

**W**ir nutzen die Weisheit des Körpers, um mit einem Thema/Anliegen über eine körperliche Resonanz in Beziehung zu kommen (Focusing). Das Gefühl, das uns innerlich bewegt, drücken wir an diesem Wochenende im Außen durch Tanz aus.

Die Haltung, die wir im Focusing uns selbst gegenüber einnehmen, ist gekennzeichnet durch Absichtslosigkeit, Akzeptanz, Wertschätzung und Offenheit; wir nennen sie auch „innere Achtsamkeit“.

## Tanz wie du wirst

**D**urch die Freude die dadurch entsteht, tanken wir wieder frische Energie auf. Es werden Wachstumsschritte angeregt und das eigene Leben fühlt sich stimmiger an. Wir sind uns wieder ein Stückchen näher gekommen.

## Zum Seminar

**W**achstum vollzieht sich meistens in kleinen Schritten, die für die Außenwelt kaum merklich sind, für die Person selbst aber von großer Bedeutung und von tiefer Freude begleitet sein können.

Dies geschieht in einer wohlwollenden und annehmenden Atmosphäre.

## Termin + Ablauf

Wochenende 25. bis 26. Sept. 2010  
in den Räumlichkeiten des  
Gemeindezentrums Pauluskirche,  
Houdainer Str. 32,  
51143 Köln (Porz-Zündorf)

### Samstag, 25. September 2010

Beginn: 10:00 Uhr

Mittagspause: 13:00 - 14:30 Uhr

Teilnehmer bringen sich selbst zu essen  
u. wir können gemeinsam in der Küche  
des Gemeindezentrums essen.

Getränke werden gestellt.

Nachmittag: 14:30 - 18:30 Uhr

### Sonntag, 26. September 2010

Beginn: 11:30 Uhr

Ende: 15:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 79 € inkl. 19 % MwSt.

## Anmeldung

Tatjana Gabriele Fleuchaus  
Baadenberger Str. 148, 50825 Köln  
Tel.: 02 21 / 55 74 02  
Mail: [tanzformen@googlemail.com](mailto:tanzformen@googlemail.com)  
[www.personal-evolution.com](http://www.personal-evolution.com)

