

# BEWEGUNGSRÄUME

**BewegungsRäume** ist der Name für ein Trainingskonzept, das sich an Ressourcen orientiert und Bewegung in ihrer natürlichen Form unterstützt. Mithilfe von **Meditation und sanften Übungen wächst die Wahrnehmung für eigene, innere Rhythmen**. Einschränkende, häufig unbewusste, automatisierte Bewegungsmuster und Spannungszustände werden erfahrbar und auf eine leicht zugängliche, spielerische Art werden neue, unterstützende Haltungen und Bewegungsformen erkundet. Der Körper bekommt so die Möglichkeit, sich neu auszurichten und die **Freude an ursprünglicher Bewegungslust** wird wieder erlebbar.

**Neue Interessierte sind willkommen, dabei zu sein,**  
Vorkenntnisse braucht es Keine.

Der nächste Kurs startet nach den Sommerferien.

**Termine:** 30.8./ 6.9./ 13.9./ Pause/ 27.9./ 4.10./ 11.10./ 18.10.2019  
jeweils von 09:30 bis 10:30 Uhr

**Ort:** Bella Danza – Studio für Tanz und Bewegung, Dionysstr. 32 in Longerich

**Kosten:** 94 Euro

**Kontakt:** Praxis für Naturheilkunde, Dionysstr. 13, 50739 Köln, **Tel.** 7771041

**[www.praxis-isenberg.de](http://www.praxis-isenberg.de)**