

Bewegungs Zeit



Getanzte Lebensfreude

Hast du gewusst, dass der Mensch jeden Augenblick tanzt, indem er atmet?

Hast du Lust auf Lebendigkeit, Bewegung und Fitness? Auf einen bunten Mix aus freien, aktiven und meditativen Tanz, der einfach Freude macht?

- **G**etanzte **L**ebensfreude spricht auf eine besondere Weise im Herzen an, weil es die natürliche Bewegungsfreude in uns aufgreift und die eigene Authentizität kreativ zum Ausdruck bringt, im Fluss unseres Seins- ICH BIN.
- Die eigene **G**etanzte **L**ebensfreude ist die Erlaubnis sich selbst in der Gegenwart auszudrücken. Sich die Freiheit geben, im Tanz loslassen, geschehen lassen, sich einlassen, was uns im Inneren bewegt.
- **G**etanzte **L**ebensfreude braucht keine Ergebnisse und fordert keine Leistungen. Es fördert das Vertrauen zu unserem ursprünglichen Selbst- ICH BIN. Es stärkt unser Selbstvertrauen und das Vertrauen zum Leben.
- Durch **G**etanzte **L**ebensfreude wächst das Bewusstsein und es erhöht die Lebensqualität, hält fit, stärkt die Vitalität, Talente werden neu entdeckt, erweitert und gestärkt.

Alle sind gerne eingeladen, auch solche die meinen, sie können nicht tanzen!

Zeit: von 19:00h – ca. 21:00h immer mittwochs

7 Termine: 17.4., 1.5., 15.5., 29.5., 12.6. 26.6., 10.7., 2019 **Anmeldung erforderlich!**

Energieausgleich: € 245.-- **Ein Kennenlernabend ist möglich a´ € 35.--**

Wo: Praxis Manuela Ruttensteiner, Schönauerstraße 7, 4400 Steyr, 1. Stock – rechts

Anmeldung: Manuela Ruttensteiner Tel.: 0676 61 278 20 • www.manuela-ruttensteiner.at

Bitte bequeme Tanzkleidung, Barfußanz, Handtuch und Trinkflasche mitnehmen.

**Bewusstes Sein ♥ Potenzial Entfaltung
Manuela Ruttensteiner**