

# Tanz in den Frühling!\*

## 29.03.2023 ONLINE

Nach dem Motto „Dein Körper weiß was Du brauchst“ lade ich Dich ein, Deine Frühlingskraft und Lebenslust in Dir zu wecken.

Mit „Tanz in den Frühling“ kannst Du bei Dir ankommen und wahrnehmen, was in Dir lebendig ist und Dir Kraft gibt. Du darfst spielerisch neugierig Deinen Bewegungsimpulsen folgen und erkunden, was entstehen möchte. Dabei begleiten Dich Musik sowie verbale Anleitungen um Deine Bewegungen zu erforschen.



### Was erwartet Dich:

- Kontakt zu Deiner Lebenslust und Frühlingskraft
- Deine Lebendigkeit
- Verbundenheit mit Deiner inneren Mitte
- Freiraum schaffen und Abstand zum Alltag
- Austausch in Kleingruppe
- Gruppenfocusing
- Abwechslungsreiche Musik
- Bewegungs- und Erforschungsimpulse

Datum: 29.03.23, 18-21 Uhr  
Kosten: 35,00 €  
Ort: Online, über Zoom  
Anmeldung: [info@kraft-der-ruhe.de](mailto:info@kraft-der-ruhe.de)  
Mehr: [www.kraft-der-ruhe.de](http://www.kraft-der-ruhe.de)

Ich bringe eine bunte Mischung aus Focusing, Authentic Movement, 5-Rhythmen-Tanz, verschiedenen Selbsterfahrungsformaten, Capoeira und Achtsamkeit mit, die ich gerne in diesem Format mit euch teile.

Herzliche Grüße,  
Blanca De Rojas

Focusing Beraterin/Ausbilderin (DFI) & Kinder-Capoeira Trainerin

\*Aus der Reihe: Focusing in Bewegung / Body Check In



Achtsamkeit • Bewegung • Focusing

Blanca De Rojas Sanjuan

+49-178-1760338

[Info@Kraft-der-Ruhe.de](mailto:Info@Kraft-der-Ruhe.de)  
[www.Kraft-der-Ruhe.de](http://www.Kraft-der-Ruhe.de)