

WORKSHOP MIT LIVE PERCUSSION

BEWEGUNGSMEDITATION – EKSTASE - ATEMARBEIT

Sonntag, 26. März 2023



Kunst von Brigitta Mahr

Am Sonntag, den 26.03.23 biete ich einen Workshop zusammen mit einem Perkussionisten aus dem Senegal an. Ousmane ist professioneller Musiker und hat bei verschiedenen Meistern in seiner Heimat 12 Jahre westafrikanische Perkussion studiert.

Das freie Tanzen wird ausschließlich mit Live Trommeln unterstützt. Mein Ziel ist es, Möglichkeiten für den Zustand der Ekstase zu bereiten. Tanz, oder auch Bewegungsmeditation ermöglicht Selbstvergessenheit, Öffnung, Transformation und Lebensfreude.

Im Anschluss daran wird es eine Atemsession geben. Ousmane begleitet auch hier die Session mit seinen Trommeln und wird das Face to Face Breathing ebenen und unterstützen.

Trommeln ist in vielen Kulturen ein fester Bestandteil von Zeremonien und Ritualen. Ich möchte die Kraft dessen nutzen, um neue, innere Zustände erfahrbar zu machen und Freiheit im Sein schaffen.

Datum und Zeit: Sonntag, 26.03.2023 von 15.00-ca. 18.00 Uhr

Kosten: 80,00 Euro

Verbindliche Anmeldungen benötige ich aufgrund der Organisation bis spätestens zum 01.03.2023.

Absagen nach diesem Termin sind nicht mehr stornierbar und kostenpflichtig.

Mindestteilnehmerzahl beläuft sich auf **10** Personen.

Anmelden könnt Ihr Euch ab jetzt unter:

Susanne Graff, SkanAkademie Köln
graff@koerpertherapie-koeln.de oder 0177-3461923 oder 02425-9033931
In Vorfreude, Susanne.