

Tanztherapie und Yoga nach Krebs

Förderung der inneren Balance und Lebensfreude

Dieser **4-wöchige Kurs** richtet sich an Menschen mit oder nach einer Krebserkrankung. Auch Angehörige sind willkommen.

Die **Tanztherapie** unterstützt Sie, sich wieder im eigenen Körper wohl zu fühlen. Sie führt auf spielerische Weise in die Lebendigkeit und fördert die Lebensfreude. Das lindert Ängste und stärkt die innere Balance.

Sanftes und achtsames **Yoga** basierend auf bewertungsfreier Wahrnehmung ohne Leistungsorientierung aktiviert die Selbstregulation und das Vertrauen zu sich selbst. Somit kann Kontakt zu den eigenen Kraftquellen und Ressourcen erzeugt werden.

Beides unterstützt die Selbstheilungskräfte.

Ich biete in diesem Kurs entspannende als auch aktivierende Übungen an und gehe stets auf Ihre körperlichen Befindlichkeiten individuell ein. Dazu gibt es je zu Beginn und am Ende der Stunde eine kurze Gesprächsrunde.

Yoga oder Tanzkenntnisse sind nicht notwendig. Sie dürfen mit allem was sie gerade innerlich bewegt da sein. Der Kurs findet in einem geschützten Rahmen statt.

Interessiert? Ich unterstütze Sie gern!

Silke Christine Macher
Heilpraktikerin für Psychotherapie

www.macherbewegt.de

*Tanz ist Verwandlung
des Raumes, der Zeit, des Menschen...*

Augustinus Aurelius



Kurs, 4 Wochen: Tanztherapie & Yoga nach Krebs

Termine jeder Kurs 4 x dienstags,
08. Januar bis 29. Januar 2019
19. März bis 09.. April 2019
08. Oktober bis 29. Okt. 2019

Uhrzeit jeweils 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort Praxis
Kesselbergstraße 6, 1.OG
81539 München
(U-Bahn: Silberhornstraße)

Kosten

60 €, zahlbar bei Anmeldung

Anmeldung

bis 3 Wochen vor jeweiligem Kursbeginn, verbindlich mit Anmeldeformular unter info@macherbewegt.de
Rückfragen beantworte ich gern
telefonisch: 0151 25739159

Sonstiges

Bitte bequeme Kleidung,
warme, rutschfeste Socken u.
ein Handtuch mitbringen.