

# HERZ IM SEIN



## KÖRPERKONTEMPLATIONSTAG

**Sonntag, den 16.03.2014 | 11–17 Uhr**

An diesem Tag widmen wir uns dem Herzen und der Verbindung des Herzens zu uns selbst und zur Außenwelt. Wie fühlt sich dein Herz heute an? Wie stehst du mit deinem Herzen jetzt in Beziehung? Und wie zeigt sich dein Herz in Beziehung zu anderen, deinen Mitmenschen?

Über Körperübungen, das genaue Hinhören in dein Herz und über Bewegung (gerne auch Tanz) suchen und schaffen wir eine tiefe Verbindung zu deinem Herzen.

Ziel ist ein Bewußtsein zu schulen, in dem dein Herz ehrlich, offen und lebendig sein kann und in Verbindung mit dir selbst und mit anderen ist.

**Offen für Alle**

### Kursleitung:

Yasna Schindler (Tänzerin, Choreografin und Heilpraktikerin) arbeitet mit der heilsamen Verbindung zwischen ausgewählten Themen und dem eigenen Körper. Leitend ist dabei ein ganzheitliches Körperverständnis: Sie möchte Wege eröffnen, mit Körper, Geist und Seele verbunden zu sein.

### Nähere Informationen und Anmeldung:

Yasna Schindler  
[schindler@kleiner-michel.de](mailto:schindler@kleiner-michel.de)  
oder [info@kleiner-michel.de](mailto:info@kleiner-michel.de)  
Tel. 040 - 37 12 33

[www.koerper.kleiner-michel.de](http://www.koerper.kleiner-michel.de)

Unkostenbeitrag 30 – 50 €  
(bitte nach Selbsteinschätzung)

Anmeldung verbindlich, bitte bis zum 10.03.13

Bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

**Sonntag, den 16.03.14  
11–17 Uhr**

Umbedingt findet der Kontemplationstag an einem Ausweichort statt:

**O33 TANZWERKSTATT**

Eifflerstr. 1 | 22769 Hamburg

S 11/21/31 | Metrobus 20, Haltestelle Holstenstraße  
Metrobus 3 | Bus 115, Haltestelle Sternbrücke