

# Tanz dich frei

- Offene Abende -

Das freie Tanzen befreit deine Seele, erfrischt und belebt.

Es gibt dir die Möglichkeit, deinen Alltagsstress auszutanzten und Ballast abzuschütteln, der dich behindert, um wieder zu Ausgeglichenheit und innerer Balance zu finden.

Tanze deinen Zorn, deine Trauer, deine Angst aber ebenso deine Freude, deine Lebenslust und deine Liebe. Bringe durch die Bewegung das zum Ausdruck, was dich bewegt und sei in Kontakt mit dir - sei lebendig. Probiere dich aus, experimentiere, erfahre mehr über dich - erfahre dich neu.

An diesen Abenden lade ich dich ein, inspiriert durch kräftige wie auch sanfte Melodien, deinen eigenen Rhythmus zu finden, dich ganz in dein Körpererleben zu vertiefen und dich frei zu fühlen - zu sein wie du bist.



Rituale und Gespräche von Herz zu Herz werden uns in dieser Zeit liebevolle Begleiter sein.

Jeder Abend steht für sich und kann einzeln besucht werden.

Es gibt kein „richtig oder falsch“, da Du Deine ureigene Choreographie tanzt, die einzigartig ist und jeden Tag anders sein wird.

Gabrielle Roth



Termine: immer Donnerstag einmal im Monat  
- siehe Internetseite [www.lydia-bals.de](http://www.lydia-bals.de)  
oder telefonisch erfragen -

Zeit: 19:30 bis 21:30 Uhr

Leitung/Info Lydia Bals  
u. Anmeldung: Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Trainerin für Integrative Atem- und  
Körperarbeit

Email: [info@lydia-bals.de](mailto:info@lydia-bals.de)

Telefon: Tel.: 08083/546219

Internet: [www.lydia-bals.de](http://www.lydia-bals.de)

Ort: Regenbogenraum, Neufahrn 3a,  
85469 Walpertskirchen

Bitte mitbringen:  
Decke, Kissen zum Sitzen, bequeme Kleidung,  
warme Socken, evtl. Tuch um die Augen zu bedecken



[www.lydia-bals.de](http://www.lydia-bals.de)