

**“I step into the flow” -  
dem eigenen Lebensfluss folgen  
6. Januar 2024**

**Tanz und Naturerfahrung  
Tagesseminar für Frauen in Heidelberg**

Eine **Entdeckungsreise** zu Dir  
über **Atem**  
**Tanz**  
**Berührung**  
**Stimme**  
**Malen** und **Schreiben**  
**Schwellengang/Medizinwanderung**

Die **Natur** ist dabei Deine Lehrmeisterin. Du lässt Dich inspirieren von den Bäumen, dem Wind, den Steinen ... und bekommst Zugang zu Deinen Gefühlen und Deiner inneren Weisheit.

Im Pendeln zwischen spielerischem Ausdruck und absichtslosem So-Sein/Stille findest Du zu innerer Balance. In der Gemeinschaft im FrauenKreis verbindest Du Deine Geschichten mit denen der anderen, erkennst Fähigkeiten und Botschaften, kommst zu deinen Kraftquellen, erfährst Stärkung und Regeneration.

**Inhalte:**

Wir werden den Vormittag mit Körperarbeit/Tanz im Raum verbringen. Nach dem Mittagmbiß gibt es Zeit für einen 2-stündigen Schwellengang in der Natur. Danach treffen wir uns zum Geschichten erzählen im Kreis.

Bitte bringe mit: regenfeste, warme Kleidung für draußen, bequeme Kleidung für drinnen und Essen für den Mittagmbiß.

**Termin:** Sa. 06.01.2024

**Kurszeit:** 10.30 – 18.30 Uhr

**Kosten:** 80 - 90,- Euro (nach Selbsteinschätzung)

(Anmeldung bis zum 20.12.23 mit Überweisung der Kursgebühr auf das Konto von Chr. Tutschner, Bankverbindung bitte erfragen)

**Ort:** Seminarzentrum am Kohlhof, Akademie für Gesundheitsmedizin, Kohlhof 3, 69117 Heidelberg

**Leitung/Anmeldung und Information:**

Christiane Tutschner, Eva Hartard  
Franz-Marc-Straße 8, 69126 Heidelberg,  
Tel. 06221/33 709 44  
ifkpt@gmx.de, [www.e-c-h-t.de](http://www.e-c-h-t.de)