



Mache dich auf und werde Licht!

Meditativer Kreistanz und Stilleübungen im Advent



Bild: Tanzend zur Mitte kommen-Koren

In der Mitte des Advents wollen wir innehalten, um tanzend zur Ruhe zu finden und uns ganz bewusst - Schritt für Schritt - auf „den Weg zum Licht“ zu machen.

Mit einfachen, meditativen Kreis- und Gebärdentänzen werden wir uns um ein strahlendes Licht bewegen und lassen uns von seiner Leuchtkraft tief im Inneren berühren.

Jede/r für sich und doch von der Gemeinschaft getragen, stärken wir tanzend Körper, Geist und Seele. Lieder und Gedanken zu den Themen „Frieden“, „Liebe“, „Freude“ und „Hoffnung“ sind an diesem hellen, adventlichen Besinnungstag unsere Begleiter. In Achtsamkeits- und Stilleübungen vertiefen wir das Erlebte, um es in unseren Alltag mitzunehmen. Es sind keine tänzerischen Vorkenntnisse notwendig.

Eine Anmeldung ist erforderlich unter:

+43 316/8041-452

bildungsforum.mariatrost@graz-seckau.at

www.mariatrost.at

Es gelten die aktuell gültigen Covid-19-Richtlinien.

REFERENTIN



Barbara Koren,

Erwachsenenbildnerin, Tanz- und Ausdruckspädagogin, Kreistanzleiterin, Exerzitienbegleiterin.

VERANSTALTUNGSZEITEN

SO, 04.12.2022, 09:30 - 17:30 Uhr

TEILNAHMEBEITRAG

€ 75,00

VERANSTALTUNGSORT:

Pfarre St. Leonhard,
Leonhardplatz 14, 8010 Graz



Kunst, Kultur & Gesellschaft



Gesundheit & Lebensbegleitung

Seminar / Kursnummer: 22-125