



www.tanz-und-ausdruck.de

Alexa Reichel

Telefon: 0721-20496433

email: alexa.reichel@tanz-und-ausdruck.de

## Angebote 2017/2018

**Du bist nie zu alt , um ein neues Ziel zu setzen oder einen neuen Traum zu träumen.**

**C. S. Lewis**

**02. Dezember 2017      10.30- 15.30 Uhr**

### **Tagesseminar: Lebensspuren**

Im Leben hinterlasse ich Spuren, und das Leben und Menschen hinterlassen auch in meiner Seele und meinem Körper Spuren: Falten, Verspannungen, Haltungen, Narben, Worte, Bilder.

Im Seminar hat jeder die Möglichkeit, diesen Geschichten nachzuspüren, sie wahrzunehmen und ihnen in authentischer Bewegung, in Farbe, Worten oder Gestaltung Ausdruck zu verleihen oder einen spielerischen Umgang damit zu finden.

Komm mit auf die Reise zu dir selbst. Fühle dich wieder wohl in deiner Haut und habe Lust am Leben.

Gebühr: 65 €

**13. Januar 2018      10.30- 15.00 Uhr**

### **Tagesseminar: Neues Land in Sicht**

Nimm dir Zeit Übergänge vom Alten Jahr ins Neue zu gestalten, aus einer Lebensphase heraus in eine neue, oder aus einer Zeit der Wüste, hinein in hoffnungsvolle, erfrischende Gebiete . Woher komme ich und wohin gehe ich?

Nimm wahr und sieh, wo du gerade bist und wie du starten möchtest, was dich neugierig macht, was deine Wünsche und Bedürfnisse sind. Bewege sie und gestalte, verleihe ihnen Farbe und Form.

Kreativität und Bewegung tun Körper und Seele gut, schenken einen wachen Geist, Freude und Lebendigkeit.

Gebühr: 55 €

**24. Februar 2018 10.30- 15.30 Uhr**

## **Tagesseminar: Wer schnell lebt ist eher fertig**

### **-mehr Lebensqualität durch Achtsamkeit**

Sich Zeit lassen und aus der Ruhe heraus etwas bewusst und klein auszuführen, schenkt einen neuen Blick auf das was schon ist und wohin es vielleicht gehen kann.

In diesem Seminar verbinde ich Körperarbeit, Spüren, Atmen, Freude an Bewegung und Entspannung. Es bietet die Möglichkeit, meine derzeitigen individuellen Haltungs- und Bewegungsmuster kennen zu lernen und diese nach Bedarf zu optimieren. Verspannungen können sich lösen, neue Kraft kann spürbar werden und eigene Bewegungs- und Spielräume erweitern sich.

Gebühr: 65 €

### Für alle Seminare oder Kurse gilt:

- Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
- Bitte bequeme Kleidung und Verpflegung mitbringen.
- Bringe gerne deine eigenen Farben, Zeichenstifte und Papier mit.
- 10 Tage vorher anmelden.

Ort:

ICF Karlsruhe, Zeppelinstraße 7c, beim Kesselhaus, voraussichtlich: Treppe hoch zum office, dann rechts ins Plenum

### In Planung oder anderen Orts:

- 4 Seminarabende für Frauen  
„Frau-was GEHT dir durch den KOPF?“
- „Ist das Kunst oder kann das weg? –die Kunst des Weglassens“
- Ich bin wundervoll gemacht -gerne wieder