

# Bewegte Frauenkraft

## „ Wenn Frauen tanzen ..... “

Wenn wir tanzen, wird unser Bedürfnis nach unbeschränktem Sein geweckt, dabei entsteht eine Körperkommunikation mit unseren Stärken und Talenten. In der Hingabe an das was uns tanzt,

- zeigt sich unsere Einfühlbarkeit für uns selbst,
- haben wir den Mut uns zu erforschen und uns auszudrücken,
- können wir unsere Einzigartigkeit sehen.
- freuen wir uns über unsere Kreativität und Vielseitigkeit.

Dabei unterstützen uns kraftvolle Rhythmen, Farben und Formen.

Methode: Tanz-& Ausdruckstherapie

Leitung: Annette Kiehas , Dipl. Tanz-& Ausdruckstherapeutin

**Termine: ersichtlich unter: [www.kulturzentrum-hof.at](http://www.kulturzentrum-hof.at)**

Anmeldung bitte im Kulturzentrum Hof Tel: 0732 774863

e-mail: [office@kulturzentrum-hof.at](mailto:office@kulturzentrum-hof.at)

# Body & Souldancing

## Tanz – Lebensfreude – Kraft – Ruhe

Für bewegungs- und tanzfreudige **Frauen und Männer !**

Im Body & Souldancing entdecken wir unsere „Tanz-Natur“.

Sie kann sich mit ihrer Vielseitigkeit und der Freude am Experimentieren entfalten, innere und äußere Bewegung fließen ineinander.

Dabei unterstützen uns Tanzimpulse sowie unterschiedliche Rhythmen, die unsere Kreativität inspirieren, die Gefühle in Resonanz mit dem Körperausdruck bringen, uns stärken und unser Bewegungsspektrum erweitern.

Mit einer ruhigen Körperwahrnehmung lassen wir den Abend ausklingen.

**Termine: ersichtlich unter: [www.kulturzentrum-hof.at](http://www.kulturzentrum-hof.at)**

**Leitung: Annette Kiehas Dipl. Tanz-& Ausdruckstherapeutin**

Anmeldung bitte im Kulturzentrum Hof Tel: 0732 774863

e-mail: [office@kulturzentrum-hof.at](mailto:office@kulturzentrum-hof.at)

## **Tanz-Ausdruck-Leben**

Annette Kiehas Reichholz 7 4852 Weyregg

Tel. 0664 2708426 [ann.kiehas@aon.at](mailto:ann.kiehas@aon.at) [www.lebensrhythmus.at](http://www.lebensrhythmus.at)