

# Tagesworkshops

## Explore embodiment

Neugieriges Erkunden und Entdecken des eigenen Körpers - in Kontakt kommen mit sich selbst - im Hier und Jetzt ankommen

In einem sicheren Rahmen in einer kleinen Gruppe erkundest du mit **freiem Bewegen/Tanzen, Malen** und anderen **Körper- und Wahrnehmungsübungen** spielerisch einen Körperbereich und entdeckst, was dort schlummert und mit dir in Kontakt kommen möchte.

- 17. September - Beine und Füße**
- 15. Oktober - Arme und Hände**
- 12. November - Wirbelsäule und Brustkorb**
- 10. Dezember - Becken und Bauchraum**

**10:15 - ca. 16:10**

In einem Raum nahe vom Bahnhof Männedorf  
& in der Natur

Weitere Infos:

**[www.annaspaeh.com](http://www.annaspaeh.com)**

**[spahanna@gmail.com](mailto:spahanna@gmail.com)**

**079 128 1557**

**Ich freue mich auf dich!**

