



# Das Leben Tanzen

**NATUR &  
VERBUNDENHEIT**

*Sabine Mößner  
& Alexandra Aliya  
Morgenstern*

**MYSTIK &  
SPIRITUALITÄT**

**TAGES\*WORKSHOP mit Tanz & Bewegung**  
Samstag, 7. Oktober 2023 | 9.00-15.00  
Tanz&KulturWerkstatt | 85049 Ingolstadt

**MIT DEN 4 ELEMENTEN**

**WIR SIND NATUR UND BEWEGEN UNS TÄNZERISCH MIT UNSERER WILDEN UR\*KRAFT.**

Die Natur ist die Quelle unseres Lebens hier auf der Erde. Über die Verbindung mit den Elementen ERDE, FEUER, WASSER & LUFT finden wir tiefen Zugang zur Natur, zur Erde und zugleich zu uns selbst. In den Vier Elementen einen sich die gegensätzlichen Pole und verbinden sich zu einer ungewöhnlichen und neuen Form. Wir tauchen ein, erinnern uns und kehren zurück in unsere Mitte. Aus ihr schöpfen wir alle Kraft und Klarheit für unsere weiteren LebensWege. Die Wilde Schönheit des Lebens offenbart sich in jedem Augenblick neu, wenn wir sie klar wahrnehmen und uns mit all unseren Sinnen wieder für sie öffnen.

Im Rhythmus der Bewegung zu verschieden artiger Musik ganz im Hier und Jetzt erfahren wir, daß wir ebenso Teil der LebensZyklen, der Jahreszeiten und Himmelsrichtungen sind. Und in der bewußten Verbindung schöpferisch, nährend und heilend tätig werden können.

Für uns selbst, unser Umfeld und die Erde selbst.

Unterstützt werden wir von traditionellen Bewegungsformen des Afrikanischen wie Brasilianischen Kontinents wie auch von unseren ganz eigenen inneren Rhythmen, Emotionen und Bewegungsabläufen, die sich ganz aus dem Augenblick heraus immer wieder neu kreieren und die Körperwahrnehmung wie auch das Körperbewußtsein schulen.

Wir erforschen gemeinsam mit Euch die Elemente mittels Bewegung, Tanz und verschiedener Rituale in einem Tages-Workshop. Der Workshop ist für jede Frau und jeden Mann geeignet.

**Termin:** Samstag, 7. Oktober 2023  
9.00 - 15.00 Uhr (Mittagspause: 1 Stunde)

**Dein Beitrag:** 90.- Euro

**Ort:** Tanz& KulturWerkstatt, Manggasse 8, 85049 Ingolstadt

**Anmeldung:** verbindlich bitte bis spätestens Freitag, 29. September  
0151 - 591 533 96 (Alexandra) oder  
0170 - 526 2636 (Sabine)

Wir freuen uns auf die gemeinsame Erfahrung.  
Sabine Mößner & Alexandra Aliya Morgenstern