

Morgenpraxis für Körperbewusstheit & Beweglichkeit



**5 Termine vom 12.03. - 09.04.2025
mit Tanja Striezel**

Es ist doch viel leichter eine Morgenpraxis zu machen, wenn man sie gemeinsam macht und ich erinnere mich immer mal wieder an Sätze von meinen Contact Tanz Teilnehmenden, dass sie es toll fänden, wenn ich das Warm up, die Solo Bewegungen als eigenes Training anbieten würde. Dazu lade ich nun als Versuchsballon erstmal an 5 Vormittagen ein. Offen für alle!

Wir werden viel Zeit haben, um anzukommen im eigenen Körper und in einem ruhigen, präsenten Geist. Die Morgenpraxis wird gefüttert von einem achtsamen Kontakt zum eigenen Körper, zum Boden, zum Atem und zu sich selbst als Ganzes, gewürzt von Alexander-Technik und von den frühkindlichen Bewegungsprinzipien. Es wird aber auch Raum geben für eigenes Erkunden, leichte Dehnungen und Bewegung durch den ganzen Raum. Das Ziel ist, mit geschmeidigen Faszien und freien Gelenken in einem bewohnten, lebendigen Körper in den weiteren Tag zu gehen.

Ich hoffe, dass auch Menschen, die berufstätig sind, sich den Vormittag frei schaufeln oder vielleicht einen Home Office Tag einlegen können, um sich was Gutes am Morgen zu tun.

Datum: Mittwochs 12.3. - 9.4.25
Zeiten: 9.30 - 11h
Investition: 95 - 75 € nach fairer Selbsteinschätzung
Ort: Svasthya – Studio für Yoga & Alexander-Technik
Rheinweg 78, 53129 Bonn
Anmeldung: post@tanjastriezel.de

Teilnehmer*innenzahl ist auf 8 begrenzt! Eine frühzeitige Anmeldung sichert einen Platz.