

# My Body. My Dance.

Tanz als Ressource. Körper als Zuhause.

Ganzheitliches und  
traumasensibles  
Tanzangebot  
von Maisha Moves!  
Alice Völlings

## Tanz-Angebot

Im Kreis der Frauen TANZEN wir auf Basis  
westafrikanischen Tanzes und gehen in Kontakt mit  
essenziellen Aspekten unserer inneren Kraft.

Erden. Energetisieren. Eintauchen in die Freude an der  
eigenen Bewegung. Frei von Vergleichen, Bewertung  
und (Selbst-)Beurteilung, TANZEN wir miteinander  
unsere individuelle Schönheit.

Wir feiern das Leben!

Mit Alice, ganzheitliche Tanzpädagogin.



## Das Tanzangebot besteht aus

### 1.) Schnupper-Workshop

Wann?

1. Termin: 10.01.26, 10 - 12 Uhr  
 2. Termin: 31.01.26, 10 - 12 Uhr

Kosten?

kostenfreie Teilnahme!

Info!

Der Workshop geht 2 h incl. Pausen, Fragen und Austausch. Interessierte können das Angebot unverbindlich ausprobieren sowie Kursleitung, Kursbegleitung und die Räumlichkeiten kennenlernen.

### 2.) Tanzkurs

Wann?

- Sa, 07.02.26, 10 - 11:30 Uhr  
Sa, 21.02.26, 10 - 11:30 Uhr  
Sa, 28.02.26, 10 - 11:30 Uhr  
Sa, 07.03.26, 10 - 11:30 Uhr  
Sa, 14.03.26, 10 - 11:30 Uhr  
Sa, 21.03.26, 10 - 11:30 Uhr  
Sa, 28.03.26, 10 - 11:30 Uhr

Kosten?

35 bis 70 Euro nach Selbsteinschätzung  
(für den gesamten Kurs).

Anmeldungen zu den Work-Shops, zum  
Kurs und weitere Informationen bei:

Frauen gegen Gewalt e.V.

Tel.: 0221/562035

mailbox@notruf-koeln.de

Bankverbindung: Sparkasse

KölnBonn, IBAN:

DE31 3705 0198 0003 2429 55

Ein traumasensibler Tanz- und  
Bewegungskurs für Frauen, die  
sexualisierte Gewalt erlebt haben.

Ein sicherer Raum, um Stabilität,  
Vertrauen und Körperwahrnehmung  
sanft zu stärken.

Gruppengröße: 4-8 Teilnehmerinnen

Wo?

Köln-Zentrum · Adresse  
nach Anmeldung

Hinweis!

Die Teilnehmenden sollten sich stark genug  
fühlen, um sich auf die Dynamik einer  
Gruppe einlassen zu können.

MAISHA  
MOVES

