

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

📧 notrufkoeln

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

