

My Body. My Dance.

Tanz als Ressource. Körper als Zuhause.

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

Ganzheitliches und traumasensibles Tanzangebot von Maisha Moves! Alice Völlings

MAISHA
MOVES

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 Teilnehmende

Kosten:
40 - 80 €
nach
Selbsteinschätzung

Termine

Infotermin: 22.09.
06.10./ 13.10./ 20.10.
03.11./ 10.11./ 17.11.
24.11./ 01.12.
immer 18:00 - 19:30 Uhr



Wo?

Köln-Ehrenfeld · Adresse nach Anmeldung

Anmeldung & Infos

Frauen gegen Gewalt e.V .
Tel.: 0221/562035
mailbox@notruf-koeln.de
Bankverbindung:
IBAN:
DE31 3705 0198 0003 2429 55



Hinweis!

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

in Kooperation mit dem Frauennotruf Köln