

# Offen im Herzen - mit Freude durchs Leben tanzen

**„Liebe ist ein Zustand von immenser Ruhe, Gelassenheit, Frieden und Stille. Und aus dieser Stille entsteht Poesie, aus dieser Stille entsteht ein Lied, aus dieser Stille entsteht der Tanz deines Daseins.“**

Osho



**Ein Nachmittag für Körper, Geist, Herz und Seele  
Mit Yoga, Atemübungen, Meditation und Singen.**

**Wir erleben den Tanz unseres Daseins durch fließende  
Bewegungen, schwingende Töne und bewusste Stille:**

Āsanas und Affirmationen öffnen unser Herz für die Liebe und die Lebensfreude. Atemübungen führen unseren Geist in die Ruhe. Mit dem Tanz der Wirbelsäule, der sie in all ihre Bewegungsrichtungen mobilisiert, lassen wir unsere Energie wieder frei fließen. Verstärkt wird diese Wirkung durch das Verbinden des Bewegungsablaufs mit dem Heilmantra Ra Ma Da Sa aus dem Kuṇḍalinī-Yoga und dem Singen des Mantras.

**Termin: Samstag, 16.09.2017, 14.00 – 18.00 Uhr mit kleiner Pause**  
**Preis: 35 Euro**  
**Ort: T-Raum Bodensee, Holbeinstraße 49, 88131 Lindau**

Verbindliche Anmeldung per E-Mail: [juliana.koeberle@gmail.com](mailto:juliana.koeberle@gmail.com)  
Überweisung der TN-Gebühr nach E-Mail Bestätigung