

Frühlings-Tanz-&Gestalt-Tage für die ganze Familie



Wann: Samstag und/oder Sonntag, 27./28. April 2024,
samstags von 14-17 Uhr, sonntags von 9.30-12.30 Uhr

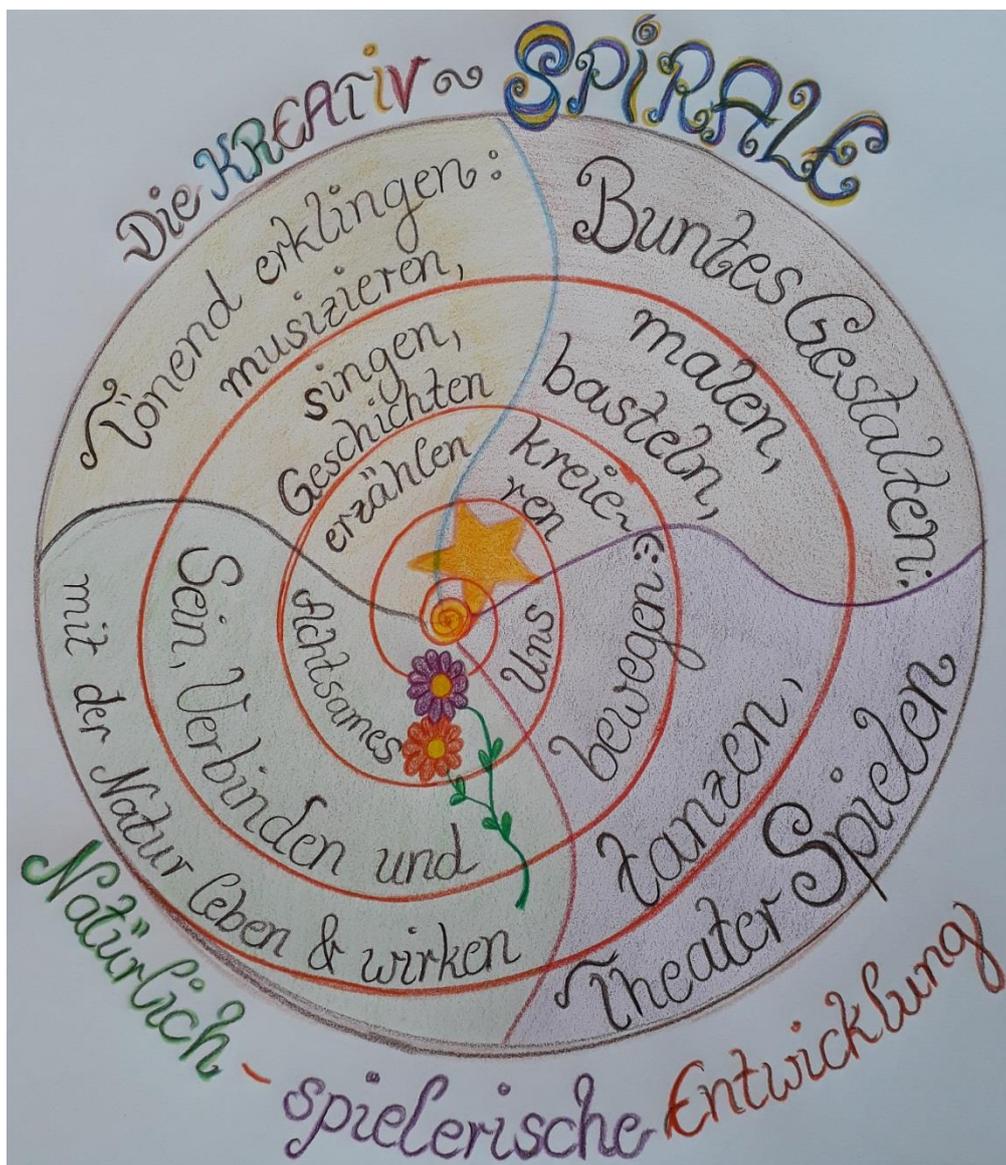
Wo: Im **MATURANAHAUS** in Emmendingen, Oberlin-Weg 10

Energieausgleich: auf Spendenbasis

Anmeldung und Rückfragen: bitte bis zum 24. April unter:
knerrnora@gmail.com oder telefonisch unter 0176 45806811.

Was wir zusammen erleben:

- ✚ Den Körper achtsam-spielerisch bewegen/erspüren und freies und gemeinsames Tanzen zum Thema: „Mein/Unser Frühlings-Erbblühen“
- ✚ Tönen/Singen und optional dazu musizieren
- ✚ Uns im Aufblühen mit der (eigenen) Natur verbinden
- ✚ Das erlebte malerisch, musikalisch und/oder poetisch gestalten und miteinander teilen
- ✚ Uns in geschützter Umgebung austauschen und nähren



Dafür ist gesorgt:

- ❖ Gestaltbare Räume zum Bewegen und Erleben, drinnen wie draußen
- ❖ Meine achtsamen Impulse für dein/unser Aufblühen
- ❖ Sitzkissen, Teppiche zum Hinlegen, Stühle und Tische
- ❖ Instrumente und Materialien zum Malen und/oder Schreiben und Gestalten
- ❖ Tee, Wasser und kleine Snacks für die Pausen

Mitbringen kannst du:

- Falls gewünscht, dein eigenes Kissen/Yoga-Matte, eigene Instrumente und Verpflegung
- Deine Offenheit für gemeinsames, spielerisch-freudig bewegtes Erleben und Kreativsein, wozu du keine Vorerfahrung benötigst



Zu meiner Person:

Mein Name ist Nora Knerr und ich bin eine 44-jährige Tanz- und Bewegungstherapeutin, (Theater-) Pädagogin, Ausdrucksmalerin, aktiv Musikzierende und naturbegeisterte Prozessbegleiterin.

Es bereitet mir sehr viel Freude, mit Menschen zusammen zu wirken, die sich ebenso gerne spielerisch-kreativ mit ihrem aktuellen Erleben befassen und dieses achtsam begleitet und bunt-bewegt gestalten und erklingen lassen möchten.



Ich freue mich sehr auf unser gemeinsam gestaltetes
Erbblühen in wunderbarer Umgebung  Auf bald! Nora