



Tandava

die tantrisch sinnliche Bewegungsmeditation.

Wir sitzen in Stille und spüren unseren Atem. Aus dieser Atembewegung entsteht der langsame achtsame Shivatanz - freie Bewegung im Raum mit schöner Musik. Am Ende kehren wir wieder in die Stille zurück.

Tandava erweitert die Beweglichkeit, verfeinert unsere Wahrnehmungsfähigkeit und führt zu tiefer körperlicher und geistiger Entspannung.

Einstieg jederzeit möglich - Kosten 10 Eur

Freitags: 11.10., 8.11. und 6.12.24 - 20-21 Uhr
www.gabriele-tandava.de - Gabriele Aigner

*FreiRaum e.V. Rosenheim
Klepperstr. 18 a - 83026 Rosenheim*

