



Tandava

tantrisch sinnliche Bewegungsmeditation.

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

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

Einstieg jederzeit möglich - Kosten 10 Eur

Freitags: 11.10., 8.11. und 6.12.24 - 20-21 Uhr

www.gabriele-tandava.de

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





Just4Fun - Improtheater

Improtheater macht einfach Spass und befreit!

Aus lustigen Stichworten erfinden wir kurze Szenen - ganz spontan und ohne festen Text. Es gibt verschiedene Übungen und Spielformen, wie z.B. Pantomime, Sprach-, Rate- oder Staffelspiele.

Gemeinsam zu improvisieren fördert die Kreativität, körperliche Ausdruckskraft, Reaktionsfähigkeit und Schlagfertigkeit und ist eine Mordsgaudi!

Einstieg jederzeit möglich - alle Neugierige sind willkommen - Kosten 10 Eur

Freitags: 11.10., 8.11. und 6.12.24 - 18 bis ca. 19:15 Uhr
www.gabriele-aigner.de

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