

TaM BaM

Töne als Medizin, Bewegung als Medizin

Rund um die Erde, in vielen Kulturen, sind Bewegungen verbunden mit Rhythmen. Unser Gehirn verknüpft Musik und Tanz mit Hören und Bewegen. Es findet ein Selbstheilungsprozess zur Gesundheit statt.

Was bewirkt denn eigentlich Bewegung (mit und ohne Musik)?

Es schult den Gleichgewichtssinn

- > fördert die Koordination
- > ist Gehirnjogging
- > steigert den Freudefaktor und regt unsere Glückshormone an
- > ist eine Energiebrücke
- > verbindet Menschen und Kulturen
- > ist ein Ausdruck von Gefühlen
- > wirkt auf die Selbstheilung von Körper, Geist und Seele

Wie ist es bei Dir, wenn Du Dein schönes Lied hörst? Möchte sich Dein Körper bewegen, möchtest Du mitsingen?

Bei TaM BaM werden wir die Gesichtsmuskulatur, die Augen, von den einzelnen Fingergliedern bis hoch zum Schulter-Nacken-Bereich, den Bauch, die Hüfte, von den Füßen aufsteigend zum Becken behutsam aktivieren. Wirkungsvoll kommst Du über drehen, tippen, streifen, greifen, rollen, uvm. in Deinen sanften fließenden Ablauf.

Hast Du Lust auf Bewegung mit Musik, auf Durchatmen, auf Lachen und möchtest Du diese Freude teilen? Dann sei dabei! Sei verwundert und verblüfft, wie es Dich ergreift und wirkt.

Kurs: TaM BaM

Kursleiterin: S. Pfeifer, www.lebens-pfade.com

Ort: 65551 Lindenholzhausen, Am alten Sportplatz 8a

05, 12, 19 und 26 November 2020

4-mal donnerstags von 9.00 – 10.00 Uhr

Kursgebühr: 47 Euro pro Person

Anmeldung bis zum 30. Oktober 2020

unter den Nummern 06128 – 8600 920, 0176- 98 26 31 89

unter Kontakt der Homepage www.lebens-pfade.com

Hinweis: Für den Kurs bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.