

# WORKSHOP

DIE AUFRICHTEKRAFT DER WIRBELSÄULE

## YOGA & TANZ BEWEGUNG ALS KUNST

---

Bewegung kann zur Kunst werden, wenn der Mensch sie nicht nur motorisch einsetzt, sondern schöpferisch, kreativ gestaltet und ihr so einen lebendigen Ausdruck verleiht.

Als zentrales Element der Bewegung dient dem Menschen die Wirbelsäule. Ihre Vertikalität und Aufrichtekraft sind zudem Symbol für das Menschsein an sich.

In diesem Workshop wollen wir die mentale und körperliche Aufrichtekraft und die vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten gemeinsam erforschen und dabei die Schönheit der Bewegung als Kunst erleben.

**20.-21.06.2025**

10:00-13:00 / 15:00-18:00

### **Ort**

Mehrgenerationenprojekt  
Am Sternberg / Plenumssaal

Übernachtungsmöglichkeiten  
in unseren Gästehaus

### **Kosten**

Bewohner auf Spendenbasis  
Externe 100-120€

### **Anmeldung**

liwamuth@posteo.de bis 15.06.



Linda  
Yogalehrerin  
Yogatherapeutin  
Krankenpflegerin



Korinna  
Musik- und Tanzpädagogin  
Atemtrainerin

WIR FREUEN UNS AUF EUER KOMMEN

LINDA & KORINNA