

### Zeiten (Änderungen vorbehalten):

Einlass:	09.45 Uhr
Tanz der Worte und 1. Session:	10.00 Uhr
Pause:	13.00 Uhr
Zweite Session:	14.30 Uhr
Gesprächsrunde:	17.00 Uhr
Ende, ca.:	17.30 Uhr

### Kursgebühr:

90,00 Euro pro Person und Termin

### Anmeldungen aus Amberg direkt bei: Zukunftswerkstatt Amberg:

[www.zukunftswerkstatt-amberg.de](http://www.zukunftswerkstatt-amberg.de)

### Anmeldung für Teilnehmer aus Verenas

#### Gruppen:

Bitte direkt bei Verena (siehe unten)

#### Bitte mitbringen:

- Bequeme Kleidung, evtl. ein Paar Socken
- Einen Beitrag zum gemeinsamen Mittagessen, bevorzugt „finger food“

### Information und Leitung:



#### **Verena Grutza**

VitalDanza®-Facilitator

Tel.: 09498 - 9075725

Mobil: 0176-56 777 485

[verena@kommunikationinbewegung.de](mailto:verena@kommunikationinbewegung.de)

[www.lebenstaenze.de](http://www.lebenstaenze.de)



Vital Development®

## „Tanze durch Deine inneren Welten!“

### VitalDanza® Tages-Workshops mit Verena Grutza

31. März 2019

30. Mai 2019

28. Juli 2019

29. September 2019

17. November 2019



### Zukunftswerkstatt Amberg

Drahthammerstr. 24

92224 Amberg

[www.zukunftswerkstatt-amberg.de](http://www.zukunftswerkstatt-amberg.de)

# VitalDanza®

VitalDanza® ist eine von Patricia Martello und Marcelo Di Matteo entwickelte Methode, die in uns den Raum öffnet für ein liebevolles, ganzheitliches Leben. VitalDevelopment® erlaubt den Tänzern durch ein feines Zusammenspiel von Bewegung und Musik ein vitales, tief berührendes Erleben kraftvoller Transformation. Wir vertiefen dabei die Wahrnehmung von uns selbst und unserer eigenen Geschichte, erlernen den positiven Ausdruck unserer Emotionen und machen uns unsere Verantwortung für das Leben im allgemeinen bewusst.

Wir haben mit VitalDanza® die Möglichkeit,  
... unseren Alltag mit mehr Lebensfreude, Mitgefühl und Begeisterung zu füllen,  
... ein Gleichgewicht zwischen inneren und äußeren Bedürfnissen herzustellen,  
... die Türen zu unserer Intuition und Weisheit zu öffnen,  
... uns in den Fluss des Lebens einzulassen und damit u.a. innere und äußere Konflikte zu überwinden,  
... ein neues Bewusstsein zu erschaffen.



## „Tänze durch Deine inneren Welten“



Wir tanzen an jedem der genannten Termine zu einem anderen Thema und erforschen nach und nach im Tanz unsere inneren Welten. Dabei helfen uns die vier Elemente Erde, Feuer, Luft und Wasser, um zum fünften Element zu gelangen: unserer eigenen Essenz. Nach und nach können sich Wohlbefinden und Klarheit über unsere Bedürfnisse einstellen. Wir kommen in Verbindung mit unseren Gefühlen, egal ob schwer oder leicht: Es geht darum, uns das, was sich zeigt, in demselben Moment bewusst zu machen und anzunehmen. Dadurch lernen wir, immer mehr in unsere eigene Präsenz und Selbstverantwortung zu kommen und dort zu SEIN. Wir üben uns darin, uns in den Flow der Gegenwart einzulassen und dort die Wurzel unserer Kreativität zu entdecken.

Die Tages-Workshops können einzeln gebucht werden und bilden jeweils eine Einheit für sich. Ein innerer Zusammenhang mag sich von selbst entwickeln...

**Info zur Anmeldung: siehe letzte Seite**