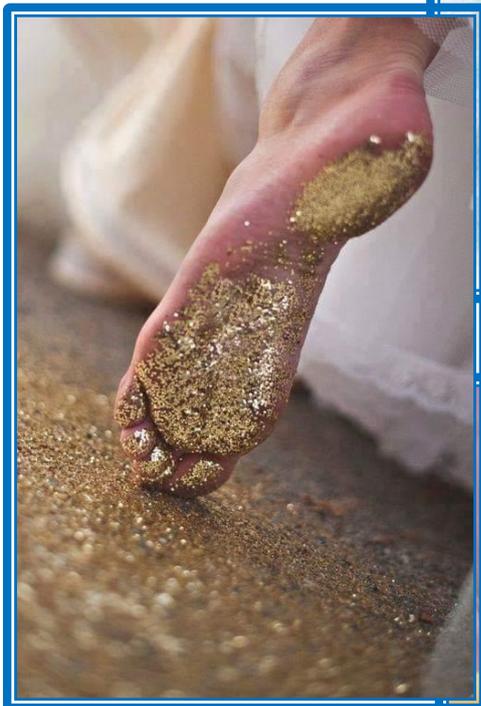


Tanz ♦ Klang ♦ Farbe

mit Lorella Forlin und Elvira Schmed



Workshop am Pfingstmontag,
20. Mai 2024



Lorella Forlin

Tanz, Heilung und geführte Meditation

Der Tanz ist eines der ältesten Rituale, und einfacher Weg sich zu spüren ,zu erleben und zu heilen. Eine Reise zu dir selbst

1. Teil - Meditatives tanzen, erden

Dein inneres Feuer entfachen und den Tanz als Ausdruck der Seele nutzen um Geist Körper und Seele zu heilen. Durch das Eintauchen in die inneren Welten und das Erwecken der Lebensenergie, können wir uns selbst heilen und in Einklang bringen.

Mit Musik und schamanischer Trommel, können wir uns auf das Feuer in uns konzentrieren, um unsere Lebenskraft (unsere Flamme) zu entfachen. Auf diese Weise, kann uns das helfen, uns von neg. Emotionen und Energien zu befreien und in Harmonie mit unserem wahren Selbst in Kontakt zu treten.

2. Teil - Eine geführte Meditation...

die sich auf die Verbindung des Körpers und des Geistes konzentrieren. Durch Verwendung von positiven Affirmationen zur Stärkung des Selbstbewusstseins, zur Förderung von Selbstliebe und zur Unterstützung des Heilungsprozesses.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Vor und nach dem Tanz ist genügend Zeit und Raum für Deinen Prozess.



Elvira Schmed

Meine Lebensreise hat 1961 begonnen. Seit ich einen Stift in den Händen halten kann, zeichne und male ich. Mein Wissens-Durst, was das Zeichnen und Malen angeht hat mich durch unzählige Kurse geführt. Mit der Ausbildung zur Malpädagogin/ Maltherapeutin hat sich für mich eine weitere spannende Welt aufgetan. Farben, Malen und Zeichnen gehören zu mir wie die Luft zum Atmen.

Was Du vom Malnachmittag mit mir erwarten darfst:

- kurze Körpereinstimmung
- 18 Farben auf der Palette
- ein weisses Blatt an der Wand auf dem Du Deine Erfahrungen vom Vormittag malen resp. Unbewusstes sichtbar machen kannst
- Du wirst dabei begleitet und unterstützt
- Du nimmst Dein Energiebild als Erinnerung mit nach Hause.

Für diesen Rund-um-Wohlfühl-Tag nimmst Du bequeme Kleider und allenfalls Socken mit, die auch farbig werden dürfen.

Den Tag schliessen wir mit einem kurzen Austausch ab.

Die **Tanz ♦ Klang ♦ Farbe**-Details:

Wann:	Montag, 20. Mai 2024
Zeit:	Ankommen ab 09.00 Uhr Kursbeginn: 09.30 Uhr Kursende: ca. 16.00 Uhr
Wo:	Kreuzstrasse 8, 5735 Pfeffikon LU
Mitbringen:	bequeme Malkleider, evtl. Socken
Kosten:	CHF 200.—pro Person (Kleines Mittagessen und Material inbegriffen)
Anmelden bis:	15. Mai 2024
	Beschränkte Platzzahl. Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt.
Wichtig:	Die Anmeldung ist verbindlich. Bei einer Abmeldung nach dem 15. Mai 2024 ist das Kursgeld zu bezahlen oder eine Ersatzperson zu stellen.
Fragen und Anmeldung:	Elvira Schmed info@elviraschmed.ch 078 617 66 33

**Wir freuen uns auf diesen Wohlfühl-Tag
mit Dir !!!**