

### **Achtsame Bewegungen als Mittel zur Selbsterfahrung und emotionalem Ausdruck: Stärkung der Körperwahrnehmung durch die Tanz- und Körpertherapie**

Tanz- und Körpertherapeutin, Achtsamkeitstrainerin  
Dipl.-Soz.päd. Rachel Raoul, Dresden

In diesem Workshop erfahren Sie durch achtsame und sinnliche Bewegungen Ihren eigenen Körper: Ein Weg, um aus der Funktionalität zur Emotionalität und Lebendigkeit zu kommen! Sie werden Übungen experimentieren, um sich „im Hier und Jetzt“ zu spüren und Ihr eigenes Körperbild bewusster wahrzunehmen. Dafür werden wir gestalterische und bildliche Methoden nutzen.

**Bitte bringen Sie legere/bequeme Kleidung und Socken mit.**