



Kirsten Heilmann
geb. 1962

Diplom-Sozialpädagogin
systemische Familientherapeutin
zertifizierte Tanzleiterin (LAG Tanz B-We.V.)
Langjährige Tanzerfahrung im internationalen
Folkloretanz, orientalischen Tanz, meditativen
Tanz und im Ausdruckstanz. Seit 1999 Workshops
und fortlaufende Gruppen für Frauen.

Kontakt

Telefon 06109 698907
Fax 06109 698906
info@heilsametaenze.de

Langwiese 9 • 63477 Maintal

Heilsame Tänze

Sonne für die Seele

Kirsten Heilmann
zertifizierte Tanzleiterin
systemische Familientherapeutin
Diplom-Sozialpädagogin



Musik und Bewegung heilen

Viele Frauen sind durch die Belastungen im Alltag (*Familie und Beruf*) zunehmend erschöpft oder fühlen sich nach traumatisierenden Erfahrungen (*Krankheit, Verlust oder Gewalt*) verunsichert.

Mit folgenden Angeboten möchte ich Frauen auf dem Weg zu mehr Selbstbewusstsein und Wohlbefinden unterstützen:

»Heilsame Tänze«

Im schützenden Kreis einer kleinen Gruppe können Frauen die heilsame Wirkung von Musik und Bewegung erfahren. Einfache Kreistänze aus aller Welt helfen, den Körper wieder zu spüren, den Atem wieder fließen zu lassen, sich aufzurichten und das Selbstbewusstsein zu stärken. Bewegungsmeditationen und Entspannungsübungen ergänzen die Wirkung.

»Endlich ich – Zeit für mich«

Dieses Angebot gibt Frauen Raum und Zeit, sich zu entfalten und aufzutanken und achtsam mit sich selbst und anderen umzugehen. Tänze, Märchen, Fantasiereisen und verschiedene Entspannungsübungen eröffnen Frauen neue Sichtweisen und geben ihnen Kraft für den Alltag.

Ich biete **»Heilsame Tänze«** und **»Endlich ich – Zeit für mich«** als Wochenendworkshop, als Tagesseminar oder als fortlaufenden Kurs an. Es sollten mindestens sechs Frauen teilnehmen.

Falls Sie noch Fragen haben, rufen Sie mich gerne unter der Nummer **06109 698907** an oder schicken Sie mir eine Mail:

info@heilsametaenze.de