



***" Vor lauter Lauschen und Staunen sei still,***

***Du mein tief tiefes Leben..."*** R.M. Rilke

**Köln**

**2. November 2024**

Poesie kann uns im Innersten berühren. Worte, die uns aus dem Herzen sprechen, Worte, die uns erinnern, aufrichten und manchmal auch aufrütteln.

Bewegungsmeditationen laden ein, nach innen zu lauschen und in unseren Körper hinein zu spüren. Unsere Gefühle und Empfindungen können dann ihren dynamischen Ausdruck in choreographierten Tänzen finden.

Die Verbindung von Poesie und Tanz spricht uns ganzheitlich an. Das Gehörte schwingt in uns nach, inspiriert unser Tanzen und vertieft unser Erleben.

---

**Ort:** Tanzclub TGC Rot-Weiß Porz, Fauststraße 90, 51145 Köln-Urbach

**Zeit:** Samstag 2. November 2024 10 - 18 Uhr

**Seminargebühr:** € 80,- bitte bar vor Ort

**Anmeldung:** Sabine Quilitz email: Sabine@tanzmeditation.koeln  
Baldurstrasse 4, 51107 Köln, Tel.: 0221 - 864479

*Die Gruppengröße ist auf den Raum abgestimmt. Bei Verhinderung bitte unbedingt rechtzeitig Bescheid geben, so dass jemand von der Warteliste nachrücken kann.*