



**Köln**

**10 Januar 2026**

**Dance, when light takes your hand.  
Light the candle of your five senses from the fire that is in your heart.  
RUMI**

„ Tanze wenn das Licht Dich an der Hand nimmt. Entzünde die Kerze Deiner fünf Sinne an dem Feuer Deines Herzens“

Tanz und Musik kann etwas in uns wecken, zu dem wir im Alltag nicht immer Zugang haben, dennoch lebt es in uns, lebt es uns. Dieses Licht im Innern, das uns die Welt und uns in ihr, in einem besonderen Glanz erscheinen läßt, nimmt uns an die Hand. Unsere Sinne werden geweckt, wir lauschen, spüren und lassen uns leiten.

Unsere Körperlichkeit annehmend, das Wunder der Erde in uns, die Leben spendende Kraft, können wir uns aufrichten und weit werden im Geist. Durch Bewegungsmeditationen, choreographierte Tänze und ergreifende Musik spüren wir „das Herz des Himmels“ pochen im eigenen Herzen.

---

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

**Zeit:** Samstag 10 Januar 2026 10 - 17 Uhr

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

**Anmeldung:** Sabine Quilitz email: Sabine@tanzmeditation.koeln

Baldurstrasse 4, 51107 Köln, Tel.: 0221 - 864479