

Workshop 21. März 2020

www.mehrenergie.ch

Licht und leicht in allen Farben

...eine kreative Frühlingreise zu dir selbst!

spielen, experimentieren - neue Räume entdecken!

Finde über Tanzen, Malen, Schreiben und Rituale in der freien Natur in deine Kraft!

Hast du Lust deinen eigenen Prozess in einer kleinen Gruppe zu diesem Thema zu erforschen?

Ich lade dich ein zu einem körperlichen und seelischen Frühlingsputz. Schenke dir diese Erfrischung für mehr Leichtigkeit und Wurzeln im hier und jetzt und werfe Ballast ab! Wir arbeiten drinnen sowie in der freien Natur, als Inspirationsquelle und erweiterter Raum.

Weitere Workshops zu verschiedenen Themen durch den ganzen Jahreskreis findest du unter www.mehrenergie.ch

Leitung Antonia Somm: Tamalpa Life Art Practitioner, Prozessorientierte Körperarbeit IBP, Somatic Experiencing SE, Meditation, Yoga

Zeit: 10.00 Uhr – 17.00 Uhr / **Ort:** Schaffhausen, Bewegungsraum am Kleinbuchbergweg 6

Kosten: Fr. 150.- / **Anmeldung:** Antonia Somm 079 217 99 53 oder info@mehrenergie.ch, Teilnehmerzahl max. 8 Pers.

Mitbringen: Bequeme Kleidung für drinnen und draussen, Malkreiden, Papier A3, Schreibzeug, etwas für den Mittags-Lunch zum Teilen

Anfahrt: Ab HB Schaffhausen mit Bus Nr. 23 Richtung Barga. Abfahrt: 9.37 Uhr/ Ankunft Haltestelle Buchbergstrasse um 9.43 Uhr, 2 Min. Fussweg bis zum Atelier