

Workshop 20. März 2021

www.mehrenergie.ch

Licht und **leicht** in allen **Farben**
ist (**d**)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 tiefe Wurzeln im hier und jetzt!

Du bist eingeladen Ballast abzuwerfen, dich zu häuten und neu zu spriessen und zu blühen.

Wir arbeiten drinnen, sowie draussen in der freien Natur, als erweiterter Raum für Inspiration und Heilung!

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, MBSR, achtsames 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.

Anmeldung: So früh wie möglich - bis spätestens 15.03.2021

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 bis Haltestelle Buchbergstrasse. → 2 Min. Fussweg bis zum Atelier