

Thema: Metall & Wasser

Jede Dienstag von **06.10. bis 08.12.2026**

In diesem 10-teiligen Online-Kurs verbinden wir achtsamen, freien Tanz mit der Weisheit der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Im Fokus stehen die Elemente **Metall** und **Wasser** – die Qualitäten von Klarheit, Loslassen, Tiefe, Fließen und innerer Stärke.

Durch bewusstes Bewegen, Atmen und Spüren öffnen wir Räume für:

- mehr Leichtigkeit und Durchlässigkeit im Körper
- emotionale Klarheit und das Loslassen von Altlasten
- tiefe Verbundenheit mit uns selbst und den natürlichen Rhythmen

Jede Einheit lädt dich ein, dich frei und ohne Leistungsdruck zu bewegen – ganz in deinem eigenen Tempo und Ausdruck.

Komm in den Fluss. Komm zu dir.

Preis: 195 € für alle 10 Termine

Die Aufnahmen wirst du in Ruzuku finden, und immer wieder sehen.

Ich freue mich sehr auf dich! 🌊💎!

HIRE:



[ANMELDUNG](#)

PROGRAMM

06.10.2026 – Metall: Ankommen & Atmen

Wir öffnen den Raum, spüren den Atem und landen sanft im Körper.

13.10.2026 – Metall: Loslassen

Altes abgeben, überflüssig Gewordenes freigeben – im Tanz und im Herzen.

20.10.2026 – Metall: Klarheit & Grenzen

Mit klarer Bewegung innere und äußere Grenzen spüren und stärken.

27.10.2026 – Metall: Reinigung & Leichtigkeit

Durchatmen, auskehren, Platz schaffen für das Neue.

03.11.2026 – Übergang Metall/Wasser

Vom Loslassen ins Tieferwerden – die Brücke zwischen Herbst und Winter.

10.11.2026 – Wasser: In die Tiefe gehen

Hinabtauchen in die stillen Schichten des Körpers und der Seele.

17.11.2026 – Wasser: Fließen & Vertrauen

Dem eigenen Fluss folgen, ohne zu steuern – reines Vertrauen.

24.11.2026 – Wasser: Kraft aus der Stille

In der Ruhe die eigene innere Kraft und Willenskraft entdecken.

01.12.2026 – Wasser: Weisheit des Körpers

Zuhören, was der Körper weiß – Intuition tanzen lassen.

08.12.2026 – Wasser: Ankommen im Sein

Abschluss und Integration – im eigenen Wesen ankommen und feiern.