



Lebendig - bewegt - entspannt

Tages - Workshop für Frauen

Hast du das Gefühl von vielen Verpflichtungen und Verantwortungen gefangen zu sein? Hier geht es nur um dich.

Die Offenheit und Neugierde auf sich selbst, der Tanz, die Musik, das Schreiben, das kreative Gestalten und Achtsamkeitsübungen sowie der Austausch unter Frauen stehen im Vordergrund dieses Tages- Workshops.

Das Angebot ist offen für Frauen mit und ohne Tanzerfahrungen.



Wir starten mit einem Bewegungsritual, welches erlernt und danach im Alltag direkt angewendet werden kann.

Beim Tanzen steht keine Leistung im Vordergrund. Jede Teilnehmerin bewegt sich im Hier und Jetzt. Das Wohlfühlgefühl wird gesteigert und somit Stress abgebaut.

Entstandene Emotionen erhalten einen Raum, diese aufzuschreiben, in Worte zu fassen, Bilder zu malen oder Figuren mit Ton zu formen. Jede Teilnehmerin wählt nach ihren Bedürfnissen.

Zielgruppe: Dieser Kurs wendet sich an Frauen, die Freude haben sich tanzend zu bewegen und kreativ auftanken möchten.



Wann?

Samstag den 10.10.2026
10:00 Uhr bis 16:00 Uhr
(Mittagspause 13:00 bis 13:30 Uhr)

Kosten?

99 € inklusive Goodie Bag und Material
(maximal 10 Teilnehmerinnen)

Wo?

Therapiezentrum Köpenick
Mahlsdorfer Str. 106, 12555 Berlin

Anmeldung?

info@therapiezentrum-koepenick.de
oder 030/ 63962618

Bitte mitbringen: bewegungsfreundliche Kleidung, Badehandtuch, warme Socken, Schreibzeug, ein Schraubglas mit Deckel, großes Tuch und Lust auf Bewegung