



### EAT: La dolce farniente – das süsse Nichtstun

... sich selbst wieder intensiver spüren, Langsamkeit, Sinnlichkeit und Genuss in den Körper bringen ... denn Genuss fördert Genuss! Mit **italienischem Buffet**

In dieser Vivencia geht es um die **Verbindung mit der Erde**, um Verwurzelung, mein Zuhause in meinem Körper fühlen, um Nahrung, auch durch die Vernetzung mit Freunden.

### PRAY: Tanzen ist Beten mit den Füßen

... tiefer in Verbindung kommen mit sich und dem Großen Ganzen - daraus Kraft und Halt schöpfen, sich fallen lassen und hingeben. Mit **TranceReise und meditativem Singen und Tanzen**

In dieser Vivencia geht es um die **Verbindung zum Göttlichen**, um Hingabe an die Stille, um Beten, Dienen und um die Verantwortung für den eigenen, inneren Frieden.

### LOVE: Balance is the key

... die Füße auf der Erde, den Kopf im Himmel, die Hände frei zum Umarmen! Mit **Selbstlieberitual**

In dieser Vivencia geht es um die **Balance** zwischen innerem und äußerem Glück, zwischen meditativer Achtsamkeit und genussvoll-geerdeter Lebensfreude, zwischen Liebe zu mir selbst und zu den anderen.

# Biodanza Workshop

## mit Jürgen Hamer and friends

Der Workshop gliedert sich in 3 Teile, die inhaltlich an das Buch "Eat-pray-love" angelehnt sind. In der Autobiographie von Elizabeth Gilbert geht es um Lebensfreude, Selbstfindung und die Liebe zu sich selbst. Am Wendepunkt ihres Lebens beschließt die New Yorkerin, eine lange Reise anzutreten.

Sie schreibt: "Ich wollte jeweils eine Seite meiner Selbst in einem Land erkunden, dessen Kultur sich traditionell besonders gut auf die betreffende Sache versteht.

Ich wollte die Kunst des Genießens in Italien, die Kunst der Hingabe in Indien und die Kunst, beides miteinander zu verbinden, in Indonesien studieren."

**Wann:** 8. - 10. 11. 2024 **Wo:** [www.Waldsee-Gemeinschaft.de](http://www.Waldsee-Gemeinschaft.de) (Westerwald)

**Wieviel:** € 235,- Frühbucherrabatt bis 15.10. € 210,-  
für Paare oder wenn du „jemand Neues“ mitbringst € 390,-  
zzgl. Übernachtung und Verpflegung

[www.komm-tanzen.info](http://www.komm-tanzen.info)

