

Wilde Reise in die Stille

5-Rhythmen-Tanztag in Bern-Ostermundigen Samstag, 13. November 2010, 11 - 18 Uhr mit Live-Musik von Mirjam Helfenberger

Wer sich in stiller Meditation übt, weiss, wie schwer sich der Verstand tut, Gedanken, Pläne und Ideen in Stille auflösen zu lassen. In diesem Tagesworkshop geben wir dem Körper viele Möglichkeiten durch feurig-leidenschaftliche Wildheit und ekstatisches Verschmelzen in Schweiß, Musik und Gesang in das Reich der Stille hineinzutreten. Dabei unterstützt uns die Natur, die in der kühler werdenden Jahreszeit ihre Blätter und Früchte der Stille der Erde anvertraut. Ein Körper, der sein wildes Feuer im Bauch kraftvoll lodern lässt, wird genauso kraftvoll die beglückende Erfahrung tiefer und gedankenloser Stille machen.

Zeit

11 bis 18 Uhr

Kosten

CHF 120,-

(Nicht-/Geringverdienende siehe Anmeldebedingungen)

Mitbringen

- Tanzkleidung zum Wechseln (Duschen vorhanden)
- Wasserflasche
- Verpflegung für die Mittagspause
- Decke zum Draufliegen für stille Phasen

Ort und Anfahrt

Tanzschule Danceorama
Zentweg 26, Ostermundigen

Anfahrt mit ÖV:

Ab Hauptbahnhof Bern Bus Nr. 10 (Richtung Ostermundigen) bis Haltestelle Waldeck; oder mit der S-Bahn nach Ostermundigen, von dort 5 Gehminuten. Oder Ortsbus Nr. 44 Bolligen-Gümligen bis Haltestelle Zent. Ab der Bushaltestelle ist der Weg ausgeschildert

Anfahrt mit dem Auto:

Autobahn-Ausfahrt Bern-Wankdorf, dann Richtung Bolligen bzw. BEA-Expo einspuren. Rechts abbiegen in die Bolligenstrasse (Allee), nach ca. 500m links in den Zentweg abbiegen. Gratisparkplätze direkt vor dem Haus und div. öffentliche Parkplätze. Bitte nicht auf den reservierten Plätzen der umliegenden Firmen parken.

Anmeldung

Bis 3. November 2010 mit dem Online-Anmeldeformular.

