

**Sonntag 22.Sept. 11.00 – 13.00 Uhr, animoVida „Tanz der Fülle und Dankbarkeit“**

Tanz mit Raum für Selbstwahrnehmung, Begegnung, Freude und Dankbarkeit.  
Kontakt: Marina Grundmann, marina-meeresfrau@web.de, 0152 – 29 13 69 44  
Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mit Anmeldung (1Woche vorher). Kosten: 15.-€

**Sonntag 10. Nov. 11.00 – 13.00 Uhr, animoVida „Tanz in die Mitte“**

Freude am Tanz mit anderen und die eigene Mitte spüren.  
Kontakt: Marina Grundmann, marina-meeresfrau@web.de, 0152 – 29 13 69 44  
Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mit Anmeldung (1Woche vorher). Kosten: 15.-€

Beschreibung für die Webseite

**Sonntag 22.Sept. 11.00 – 13.00 Uhr,  
animoVida „Tanz der Fülle und Dankbarkeit“**

*Tanz mit Raum für Selbstwahrnehmung, Begegnung, Freude und Dankbarkeit.*

**Sonntag 10. Nov. 11.00 – 13.00 Uhr,  
animoVida „Tanz in deine Mitte“**

*Freude am Tanz mit anderen und die eigene Mitte spüren.*

*Info und Anmeldung: Marina Grundmann  
Tel.: 05282 / 2089537, Mobil: 015229136944  
[marina-meeresfrau@web.de](mailto:marina-meeresfrau@web.de)  
[www.animoVida-tanz.de](http://www.animoVida-tanz.de)*

*Was ist animoVida Tanz?*

*animoVida® kann man mit "Mut fassen zum Leben" übersetzen.*

*Lass dich bewegen durch freien Tanz, verschiedene Bewegungsangebote,  
tanztherapeutische Übungen, meditative Traumreisen.*

*Manche Tänze sind verspielt, lustig, manche berühren im Herzen.  
Du kannst Stress abbauen und entspannen und Erfahrungen machen  
auf verschiedenen Erlebnisebenen.*

*Diese Methode fördert die Wahrnehmung, stimuliert die Kreativität, erweckt die  
Sinnlichkeit stärkt die Identität und das Selbstwertgefühl und macht Mut für  
Wandlungen.*

*„animoVida“ ist für Männer wie Frauen jeden Alters geeignet und bedarf keiner  
Vorkenntnisse, nur etwas Offenheit und Neugierde.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken, Getränk und eine leichte  
Decke.*

**Marina Grundmann** ist Zertifizierte animoVida®-Leiterin seit 2012.  
*Sie arbeitet schon lange vielfältig kreativ mit Menschen zu Lebensthemen.*