



# KÖRPER- MEDITATION

Dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr  
Waldschänke Hellerau



Den Alltag hinter sich lassen:  
bewegte **STILLE** erleben...

Übungen im Stehen,  
Gehen und Sitzen für  
**ENTSPANNUNG**  
und **STÄRKUNG**...

**HEILENDE**  
Energiearbeit  
durch achtsame  
**BEWEGUNG.**

[www.heilende-bewegung.de](http://www.heilende-bewegung.de)



# HEIL *eurhythmische* KUNST

Ein Geheimtipp unter den Bewegungskünsten ist die vor 100 Jahren von Rudolf Steiner entwickelte Heileurythmie. Der Begründer der Waldorfschulen ließ Kinder ihren Namen tanzen. Gesten und Bewegungen u.a. für Buchstabenlaute, werden zu Körpermeditationen komponiert, in denen sich achtsame Bewegungen im Stehen, Gehen und Sitzen mit meditativem Wahrnehmen abwechseln. In der Gruppe stehen Übungen für Entspannung und Konzentration sowie zum Lösen von Verspannungen im Fokus. Spezielle Fertigkeiten oder Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und das Gelernte lässt sich gut in den Alltag integrieren. Regelmäßiges Üben reguliert die Rhythmen des Körpers für mehr Tagesenergie und erholsamen Schlaf.



Der Einstieg ist fortlaufend möglich. Bitte bequem kleiden und Gymnastikschuhe oder Stoppsocken mitbringen.

Kursleiterin Friederike Hartmann hat die Heileurythmische Kunst im vierjährigen Lehrgang bei Gerhard Weber in Hamburg studiert und 2023 abgeschlossen. Heileurythmie ist Bestandteil der Anthroposophischen Medizin und als „besondere Therapierichtung“ gesetzlich anerkannt (§ 2 SGB V).

**Dienstags, 18:30 - 20 Uhr**

Ort Waldschänke Hellerau, Anbausaal  
Am Grünen Zipfel 2, 01109 Dresden

Preis: 12 € / erm. 8 € pro teilgenommene Stunde

## **Anmeldung**

Friederike Hartmann  
info@heilende-bewegung.de  
0351 | 889 69 28 · 01520 | 928 46 86