

# Bewegung -Tanz - Stille

aus Liebe zum eigenen Wesen



## Ein BodyBliss - Retreat im Frühjahr 2019

*Jede Wahrnehmung ist körperliches Berührtsein.  
Berührt sein heißt in Beziehung sein.*

Ein Retreat ist ein Rückzug aus den alltäglichen Pflichten und Anforderungen. Langsamer werden, Angestautes verarbeiten, und über Atem, Klang und Bewegung zum Wesentlichen zurückfinden. Nur eine Autostunde von Wien entfernt lädt das Bergzendo auf der Hohen Wand zum befreiten Aufatmen ein. Hier gibt es kein 'Du musst und Du sollst', sondern eine unterstützende Umgebung, um achtsam, durchlässig und fein zu werden. Das Besondere eines Bodybliss Retreats: an mehreren Tagen die vital-kraftvolle und sinnlich-fließende Verbindung zum Körper pflegen und den Zugang in tiefere Aspekte unseres Daseins öffnen.

Der Tag beginnt mit einer Meditation in Stille. Am Vormittag, am Nachmittag und Abend lädt eine Fülle an Atem- und Bewegungsexplorationen zum Ankommen im sinnlichen Hier und Jetzt des Körpers und zum kreativen Entdecken von ‚Leben als Bewegung‘ ein. So wird es möglich, sich im eigenen Rhythmus wieder zu finden, der persönlichen Lebensbewegung zu folgen und darüber hinaus in der tiefen Verbundenheit zum Sein zu landen.

---

**Zeit:** Beginn Dienstag **7. Mai** um 15.00 Uhr, Ende am Samstag **11. Mai 2019** um 17.00 Uhr

**Ort:** Bergzendo, Hohe Wand, Almfrieden 87, 2724 Hohe Wand, [www.berzendo.at](http://www.berzendo.at)

**Preis:** Für das Seminar € 540,- Frühbucher, eingezahlt bis zum 2. März 2019 € 450,-

Für die Unterkunft und Vollverpflegung kommen bei EZ € 315,- bei DZ € 275,- dazu

für die Anmeldung nutzen Sie bitte das Anmeldeformular auf [www.innermovement.at/Kurse](http://www.innermovement.at/Kurse) oder bitte direkt bei uns anfordern. Für weitere Fragen und Informationen stehen wir gerne zur Verfügung:



**Kristina Katt**

Advanced Bodybliss Trainerin  
Tänzerin, Tanzleherin  
[kristina.katt@gmx.net](mailto:kristina.katt@gmx.net)  
#43(0)650-401 14 92  
[www.tanzkoerper.at](http://www.tanzkoerper.at)



**Martina Polleros**

Advanced Bodybliss Trainerin  
Somatic Movement Practitioner  
[martinapolleros@aon.at](mailto:martinapolleros@aon.at)  
#43(0)650-745 47 09



**Jasmin Mirfakhrai**

Advanced Bodybliss Trainerin  
Rolfing®/SI, Hakomi  
[jasmin.mirfakhrai@chello.at](mailto:jasmin.mirfakhrai@chello.at)  
#43(0)699-195 66 032  
[www.innermovement.at](http://www.innermovement.at)