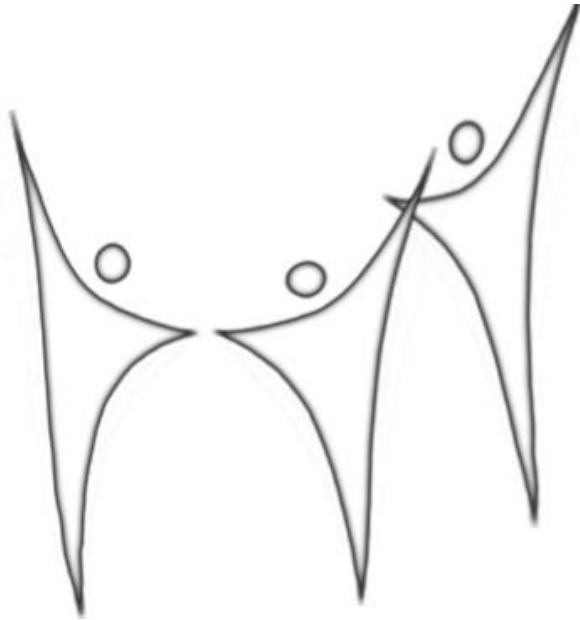


## Meditation des Tanzes



Tanzen  
ist beten mit den Füßen  
Augustinus

Sich Zeit schenken

Zeit um innezuhalten,  
neue Kraft zu schöpfen;  
die Quelle der Freude  
in sich zu spüren  
und  
Gott

einmal anders zu erfahren

Das achtsame Setzen  
der einfachen Schritte  
und deren Wiederholung führt in eine  
meditative Stille und kann so zum Erleben  
zeitloser Gegenwart und zu einer  
besonderen Form des Gebets werden.

Meditative und freudvolle Tänze  
im Kreis, zu ruhiger und auch  
beschwingter Musik,  
sind leicht zu erlernen, schenken uns  
Freude und bringen  
das Wesentliche  
in uns  
zum Klingen

Jede und jeder ist herzlich eingeladen,  
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich  
Teilnahme auch an  
einzelnen Terminen möglich  
Anmeldung nicht erforderlich

Wir treffen uns sonntags  
in der Zeit von 18.30 bis 19.30 Uhr  
in der Kirche

Zum Göttlichen Erlöser  
in Köln - Rath  
Erlöserkirchstr. 8

### Die nächsten Termine

11. Januar 2015

15. März 2015

14. Juni 2015

Eine Spende für das  
Kinderhospiz „Löwenherz“  
ist willkommen

### weitere Informationen

[www.tanzundweg.de](http://www.tanzundweg.de)

Sabine Quilitz  
Baldurstr. 4  
51107 Köln  
tanzmeditation@netcologne.de  
Tel. 0221/864479