

Mein Angebot:

- Meditation in Bewegung
- Meditativer Tanz
- Kreativer Tanz

Wirkungen und Ziele:

- fördert die Beweglichkeit
- aktiviert beide Gehirnhälften
- regt den Energiefluss an
- verbessert die Körperhaltung
- ermöglicht eine heilsame, therapeutische Wirkung
- fördert die ganzheitliche Wahrnehmung von Leib, Geist und Seele
- vermittelt ein Gefühl von Leichtigkeit
- erhöht die Lebensqualität und ist gesund
- ermöglicht spirituelle Erfahrung in der Meditation
- zentriert und harmonisiert

Meditation in Bewegung Tanzmeditation

Tänze im Jahreskreis

**Kath. Pfarrheim Hl. Familie,
Johannisplatz 21, Gartenberg**

Dienstag, 23.09.2025

19:00 bis 20:30 Uhr

Dienstag, 28.10.2025

19:00 bis 20:30 Uhr

Beitrag pro Abend 12 €

**Anmeldung zu den
jeweiligen Kursabenden
erbeten!**

Meditation in Bewegung

Tanzmeditation

Tänze im Jahreskreis

**Kath. Pfarrheim St. Josef der
Arbeiter, Steinstr. 22**

Montag, 29.09.2025

19:00 bis 20:30 Uhr

Montag, 20.10.2025

19:00 bis 20:30 Uhr

Samstag, 15.11.2025

09:30 bis 13:00 Uhr

„Von der Bewegung zur Ruhe“
Workshop mit Tanz, Yoga und
Entspannung

Workshop mit Ingrid Antoch und
Juliane, Kosten: 35 €

Montag 29.12.2025

18:00 bis 19:30 Uhr

Weihnachtliche Tänze in der Kirche

~~~~~  
**Montag, 26.01.2026**

19:00 bis 20:30 Uhr

Beitrag pro Abend 12 €



Juliane Lorz  
St.-Hubertus-Str. 36  
82538 Geretsried  
[siju.lorz@kabelmail.de](mailto:siju.lorz@kabelmail.de)  
Tel. 08171-32246  
Mobil: 0172 751 91 55



**Herbst / Winter**

**ab September  
2025**

Aktuelles immer auf:  
[www.tanzundbewegung-  
juliane.de](http://www.tanzundbewegung-juliane.de)