

# Whirling Workshops

Wann 17. Sept. / 22. Okt. / 26. Nov. 2017  
jeweils 12:00 bis 14:30 Uhr

Wo Dance Studio Maya,  
Wyssgasse 6, 8004 Zürich

Wieviel ab 4 TN CHF 90 p.P.  
ab 6 CHF 75

Anmeldung/Info [katharina@bellyqueen.ch](mailto:katharina@bellyqueen.ch)  
079 688 3839

Tanke Energie, fühl Dich lebendig und frei!  
Musik der ganzen Welt und  
durch vielfältige Genres  
begleitet die spannende Reise  
- entspannt im Raum und Rahmen.



[www.bellyqueen.ch](http://www.bellyqueen.ch)  
whirling - a meditation in motion



Whirling - das Drehen um die eigene Achse oder die getanzte Meditation ist eine jahrtausendealte Technik. Die Workshops sind für Frauen sowie Männer jeden Alters geeignet, es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Whirling ist nicht das Hauptziel dieses Workshops.

Das grössere Ziel liegt in der Optimierung des Bewusstseins - physisch, emotional und geistig.

Das Rotieren um die eigene Achse wirkt wechselseitig zwischen Körper, Emotion und Gemüt. Dies bringt Ruhe und Frieden, erfrischt, weckt auf, gibt Tiefe, Besinnung und ist ein Weg, innere Achtsamkeit zu praktizieren. Die Synchronisation im selben Moment am selben Ort klärt und trägt Freude in sich.

Fordere Deine Grenzen heraus, beschenke Dich mit tiefer Verwurzelung und dem Gefühl der Freiheit.