

## NEU IN RÖLLBACH

**ACHTUNG: START IMMER 19 UHR!**  
Fehler im aktuellen Amtsblatt!

# Meditation

**mittwochs, 19 Uhr**, ca. 60 Minuten  
Für Einsteiger und solche, die es werden wollen. Je nach Wunsch und Vorkenntnissen der Teilnehmenden wird nach einer geführten Einleitung in kürzeren oder längeren Intervallen meditiert. Eigene Meditationskissen und Decken dürfen gern mitgebracht werden.

**freitags, ungerade KW, 19 Uhr**, ca. 2 Std.

Für alle interessierten Menschen, unabhängig von Alter oder Vorerfahrung: Dem Kopf eine Auszeit gönnen und die innere Wahrnehmung schärfen, körperlichen Impulsen folgen und sich in Selbstachtsamkeit üben. Es gibt kein falsch und kein richtig, nur die individuelle Antwort auf: Was fühlt sich in diesem Moment für mich und meinen Körper gut und stimmig an?

Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung, Wasser

Inkubator  
& Bewegung  
& freier  
Tanz

# Offenes Klavierkonzert

**freitags, gerade KW, 19 Uhr**, 1 - 2 Std.

Improvisierte träumende tanzende, dunkelbunte Klaviermusik - live und mit der Einladung zum Träumen und Tanzen, Malen und Schreiben oder einfach nur zum Zuhören. Interessierte Mitmusiker können sich gern vorab melden.

Eigene Matten, Decken, Kissen, Mal- und Schreibutensilien bitte mitbringen.

## Allgemeine Hinweise

**Teilnahmebeitrag** nach eigenem Ermessen

**Anmeldung** formlos per Email

**Ort:** Pfarrheim, Deutscher Hof 13, 63934 Röllbach

Um pünktliches Erscheinen wird gebeten.

Aktuelle Infos im Internet und per Email-Newsletter



## Tilman Rickert

Seit 2017 bin ich selbstständig im Bereich der pädagogischen Tanz- und Musikimprovisation und organisiere dazu diverse Projekte und Kurse. Seit März wohne ich in Röllbach und freue mich auf die Arbeit vorort.

Für mich ist der achtsame Kontakt zum eigenen Körper der Schlüssel für ein freies selbstbestimmtes Leben.

**Kontakt & Infos:** [tilman@existanz.de](mailto:tilman@existanz.de) · [www.existanz.de](http://www.existanz.de)

## TERMINE:

|                       |   |
|-----------------------|---|
| 22.05.2019            | Meditation                                      |
| 24.05.2019            | Intuitive Bewegung & freier Tanz                |
| 29.05.2019            | Meditation                                      |
| 31.05.2019            | Offenes Klavierkonzert                          |
| 05.06.2019            | Meditation                                      |
| 07.06.2019            | Intuitive Bewegung & freier Tanz                |
| 12.06.2019            | Meditation                                      |
| 14.06.2019            | Offenes Klavierkonzert                          |
| 19.06.2019            | Meditation                                      |
| <del>21.06.2019</del> | <del>Intuitive Bewegung &amp; freier Tanz</del> |
| 26.06.2019            | Meditation                                      |
| 28.06.2019            | Offenes Klavierkonzert                          |
| 10.07.2019            | Meditation                                      |
| 12.07.2019            | Intuitive Bewegung & freier Tanz                |
| 17.07.2019            | Meditation                                      |
| 24.07.2019            | Meditation                                      |
| 26.07.2019            | Offenes Klavierkonzert                          |
| 31.07.2019            | Meditation                                      |
| 02.08.2019            | Intuitive Bewegung & freier Tanz                |
| 07.08.2019            | Meditation                                      |
| 09.08.2019            | Offenes Klavierkonzert                          |