

→ Anmeldung bitte bis spätestens 28.11.2025

Tanz der Facetten – „Gestalte Deinen Jahreswechsel“

Zeit zum Innehalten, Auftanken, Atem und Kraft schöpfen im Trubel der Vorweihnachtszeit. Zum Bilanzieren des Jahres, für Rückblick und Ausblick auf das was war und auf das was kommt.

Nimmst Du Dir Zeit für...?

Was ist Deine Ernte aus diesem Jahr?

Was will noch integriert und/oder abgeschlossen werden?

Gibt es etwas zum Loslassen?

Wofür bist du dankbar?

Gibt es etwas, was Du ins neue Jahr mitnehmen möchtest?

Was wünschst Du Dir für das neue Jahr?

Und was steckt vielleicht noch in Dir?

Wir nutzen die Kraft von Tanz und Bewegung, um uns unseren Fragen und Antworten anzunähern. In verschiedenen Übungen unterstützt uns die Weisheit des Körpers, einen Zugang zu uns selbst und zu unserem Ausdruck zu finden.

In der tanztherapeutischen Selbsterfahrung kannst Du in Bewegung kommen und spielerisch Vitalität und Lebensfreude erfahren oder auch Ruhe und Entspannung erleben. Entdecke, was alles in Dir steckt und was Dir gerade authentisch entspricht.

Wir freuen uns auf Dich !

Ulrike Herz-Beilstein

praxis@herz-seele.eu

0157 72 89 12 64

www.herz-seele.eu

Nicola Urban

nicola.urban@posteo.de

0160 77 57 330

www.nicola-urban.de

→ *Anmeldung bitte bis spätestens 28.11.2025*

**Anmeldung zum Workshop
Tanz der Facetten – Gestalte Deinen Jahreswechsel
mit Nicola Urban und Ulrike Herz-Beilstein**

Termin: 05.12.2025 in Mainz – Mombach von 18:00-21:00 Uhr

Veranstaltungsort: Zentrum für ganzheitliche Medizin und Prävention, An der Brunnenstube 17, 55120 Mainz-Mombach, (Parkmöglichkeiten sind vor dem Haus oder in der unmittelbaren Umgebung vorhanden.)

Bitte **per E-Mail** (Scan oder Foto) an: praxis@herz-seele.eu
oder per Post an: Praxis Herz und Seele, Heidesheimer Str. 7, 55218 Ingelheim

Ich melde mich hiermit verbindlich für den Workshop „Tanz der Facetten – Gestalte Deinen Jahreswechsel“ an.

Vorname _____

Name _____

Straße _____

PLZ, Stadt _____

E-Mail _____

Handynummer _____

Die Kosten für den Workshop betragen 40,- €/Teilnehmenden.

Mit der verbindlichen Anmeldung wird die Zahlung von 40,- € fällig, zahlbar auf folgendes Konto:

Praxis Herz&Seele

Fyrst; DE08 1001 0010 0941 3241 04

BIC PBNKDEFF

Verwendungszweck: Eigener Name, WS Tanz der Facetten 3

○ **Die Teilnahmebedingungen mit u.a. Informationen zum Datenschutz und die weiteren Teilnehmer*innen-Informationen habe ich zur Kenntnis genommen und stimme ihnen uneingeschränkt zu.** (Bitte Zutreffendes ankreuzen).

○ **Die datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung für die Kommunikation über Messenger-Dienste (WhatsApp u.a.), SMS und E-Mail habe ich zu Kenntnis genommen und unterschrieben.** (Bitte Zutreffendes ankreuzen).

(Wenn Sie mir die Einwilligungserklärung schon einmal zugesendet haben, und weiterhin einverstanden sind, können Sie hier einfach ankreuzen.)

→ Anmeldung bitte bis spätestens 28.11.2025

Ort, Datum_____

Unterschrift_____